



東本郷地域ケアプラザ ニュース

横浜市東本郷地域ケアプラザ 〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6
 TEL: 045-471-0661 FAX: 045-471-0678 <https://www.higashihongo-ymca.org>
 発行日: 2022年8月1日 発行責任者: 所長 陶山葉子
 横浜市東本郷地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。

6月の梅雨明け後、7月に入り雨が続くなど、天候が目まぐるしく変化し、体調管理も大変です。これも異常気象の一つなのではないでしょうか？ 私たちにできること＝地球を守るため、一人ひとりの対策が必要なのかもしれません。

施設をご利用の際は、マスク着用・検温・手指消毒・換気等引き続きご協力をお願いいたします。

子供用品のリユース 回収と配布会 共催：緑区地域子育て支援拠点いっぽ

不要になった子ども服や子ども雑貨を、必要な人に譲りましょう！

各家庭で、不要となったのにまだ使える子ども用品を無料で回収し、必要な方に無料で配布する事業です。地域の方に「ものを大切にすること」や「リユース(再利用)品の活用」などのライフスタイルを提案することを目的に実施します。

配布日時: 9月8日(木) 10:00～ ※予約不要・入替制

場所: 東本郷地域ケアプラザ・多目的ホールにて

※スリッパ・マイバッグをご持参ください。

※リユース品の一部は9月11日(日)までケアプラザ・ロビーにて提供致します。

12 つくる責任
つかう責任



物品回収期間: 8月1日(月)～9月4日(日)

大きな物は 8月26(金)～9月4日(日) ※休館日(8月28日)を除く

回収できるもの	回収できないもの
<ul style="list-style-type: none"> ・子ども服(新生児の肌着含む、洗濯済のもの)…サイズ 120cm まで ・下着(未使用品)…サイズ 120cm まで ・帽子・手袋などの小物、雨具 ・子ども靴(洗濯済のもの) ・マタニティウェア・育児用品・抱っこ紐・授乳枕 ・おもちゃ・絵本・雑貨・食器(未使用品) など 	<ul style="list-style-type: none"> ・汚れのひどいもの(穴あき、シミ、ほつれ、色あせ) ・破れたもの ・壊れたもの ・オマケや付録のおもちゃ ・ぬいぐるみ など 

- ①サイズの違うものは分けて(紐でくくる、袋に入れる)、サイズと品数を書いたメモを紙袋の表に貼ってください。
- ②子どもの衣類は120cmサイズまでとします。
- ③美品のものでお願いします。
- ④衣類は洗濯済のものでお願いします。必要に応じてアイロンがけもお願いします。

リユースはみなさまの寄附で成り立ちます。品物の提供にご協力をお願いします！

ケータイあんしん安全教室

被害者にならないために ～転ばぬ先の杖～

振り込め詐欺などの犯罪やトラブルに巻き込まれないようにするための対策や日常生活における様々なトラブルなどから身を守るためのポイントをお伝えします。

日時 8月29日(月) 11:00～12:30

内容 ①振り込め詐欺とは ②オレオレ詐欺 ③還付金詐欺
 ④架空請求詐欺 ⑤トラブルに巻き込まれないための対策
 ⑥振り込め詐欺の被害にあわないために 等

協力 ドコモショップ ららぽーと横浜店

持ち物 スリッパ

定員 25名 参加費 無料



お申込み 横浜市東本郷地域ケアプラザ 電話: 045-471-0661

2022年8月・9月 開催事業のお知らせ

気になるご相談は・・・

こころの病 個別相談会

こころの病でお悩みの方はお気軽にご相談ください。専門相談員が対応いたします。

- 日にち 8月25日(木) 9月22日(木)
- 時間 15:00 ~ 16:00
- 協力 緑区生活支援センター
- 申込 2日前までにケアプラザまで。



介護保険、子育て、障がい福祉などご相談は、お気軽にケアプラザまで。

健康づくり週間



皆さん、ご協力ありがとうございました。今後も毎日の生活習慣に気をつけてお過ごしください。なお、カードを提出していただいた方にはささやかですが景品がございます。まだカードをご提出されていない方は、ケアプラザまでカードをご提出ください。

身体を動かしたい方は・・・

スクエアステッププラス

転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりを目的とします。生活に楽しさ、体力、能力をプラスしましょう！*何歳の方でもどうぞ！

- 日にち 8月3日(水) 8月17日(水)
9月7日(水) 9月21日(水)
- 時間 14:00 ~ 15:15
- 参加費 無料 現在予約制20名まで
- 持ち物 運動できる服装・室内靴・飲み物



ピンポンサロン

介護予防、交流を目的として、卓球サロンを実施しています。ラケットとボールはご持参下さい。初心者の方も気軽にお越しください。

- 日時 ①火曜日 18:00 ~ 20:00
8月2日 9日 16日 23日 30日
- ②土曜日 15:00 ~ 17:00
8月6日 20日



健康体操

ストレッチとコグニサイズで認知症予防!!
無理なく楽しく運動しましょう。何歳の方でもどうぞ!

- 日にち 8月20日(土) 9月17日(土)
- 時間 13:00 ~ 13:45
- 参加費 無料 現在予約制15名まで
- 持ち物 運動できる服装・室内靴・飲み物



みんなでポッチャを楽しもう!

★共催 8月11日(木・祝) 9月8日(木)
時間 13:30 ~ 15:30
コロナウイルス感染防止のため、
軍手等、手袋持参をお願い致します。
ご予約の必要はありません。



子育て中の方は・・・

キッズオアシスひがぼん

未就園児とその保護者対象の親子の広場です。
お父さんも大歓迎です。お気軽にご参加ください。

- 開催日 8月11日(木・祝) 通常サロン
8月23日(火) お楽しみ会(皿回し・マジックなど)
9月8日(木) 子ども用品リユース会
9月27日(火) 鴨居保育園の先生とミドリ体操
- 時間 10:00 ~ 11:45
- 申込 現在事前の申込みが必要となります。
開催日3日前より申込み受付(10組)
未就園児のお子様と保護者の方のみ対象

* 9月8日(木)は配布会でサロンはお休み
予約不要・入替制



ゆっくり過ごしたい方・・・

囲碁サロンかやの木

毎週水曜日開催 13:00~17:00



のんびりサロン



おひとりでも、お仲間とご一緒でもゆっくりくつろいでいただけるサロンです。趣味の作品作りや、おしゃべりを楽しんだり、ご自由にお過ごしください。

- 日にち 8月4日(木) 8月16日(火)
9月1日(木) 9月20日(火)
- 時間 13:30 ~ 15:30
- 参加費: 100円(お茶菓子代)



写真でみる海外町歩き ～ inイタリア ～

緑ほのぼの荘職員が、ガイドとなり過去に旅行した国々の一部を写真とお話を交えて街歩きます。コロナ禍で気軽に海外旅行に行けない状況ですが、緑区にしながら海外旅行気分を味わってみませんか。

日時 8月25日(木) 15:30 ~ 16:30
協力 十日市場地域ケアプラザ・長津田地域ケアプラザ・緑ほのぼの荘
申込 7月11日(月)～ 8月14日(日)
参加費 無料
場所 東本郷地域ケアプラザ(サブ会場の為メイン会場に画像での中継となります)



横浜子育てサポートシステム 出張入会説明会

お子さんの送迎や預かりができる方(1時間程度)を募集しています。

日時: 8月25日(木) 10:00 ~ 11:30 場所: 東本郷地域ケアプラザ

※資格・男女・子育て経験不問、20歳以上の方であればどなたでも会員登録できます。(研修あり)

※お子さん(生後57日以上小学校6年生まで)の保育園、幼稚園、放課後キッズへの送迎や預かりなど1時間のお手伝いです。(有償1時間800円～)

※子育て中の方もご参加いただけます。



QRコードからもお申込できます



(申込・お問い合わせ)

横浜子育てサポートシステム緑区支部

横浜市緑区十日市場町817-8 緑区地域子育て支援拠点いっぽ内

TEL.045-982-3521(火～土 9:00～17:00)

横浜子育てサポートシステムは、地域で子育てしている人と送迎や預かりなどお手伝いを人とをつなぐ横浜市の子育て支援事業です。

デイサービス ボランティアを募集しています。

デイサービスでは利用者だけでなく、いつまでも住み慣れた地域で豊かに生活できるようご自身の趣味や専門性も生かしたシニアボランティアを募集しています。バルーンアート、手品、歌、ウクレレ演奏など披露してみませんか!

また、傾聴ボランティア、お茶出しなど同時募集しています。

キッズオアシスひがぼんのみなさんの訪問お待ちしております!(感染予防対策を実施しています)

※詳細は担当・入倉まで TEL.070-7517-7714

募集中!



<YMCAの願い>

「自分のいのちとみんなのいのちを大切にすること」「家族、地域のひとりとして責任があること」「世界と地球を見つめ、考え、行動すること」「ボランティア精神とリーダーシップを身につけること」「すこやかな心と身体を育むこと」YMCAはこれらを実現するために「思いやり」「誠実さ」「尊敬心」「責任感」を、全ての場で大切にしています。

twitterはじめました!!

東本郷地域ケアプラザ 公式twitter

twitter



イベントカレンダー

8 月



日	月	火	水	木	金	土
	1 ★夏向け簡単 レシビを知ろう	2 ピンポンサロン	3 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	4 のんびりサロン	5	6 ピンポンサロン 気象災害から 身を守る
7	8 ★パワーストーン	9 ピンポンサロン	10 囲碁サロン 自習室	11 ★ひがぼん ポッチャ	12	13
14	15	16 のんびりサロン ピンポンサロン	17 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	18 ★ヨーグルト のひみつ	19	20 ★認知症 を知ろう ★健康体操 ピンポンサロン
21	22	23 ★ひがぼん ピンポンサロン	24 囲碁サロン 自習室	25 ★こころの病	26	27 ★かもかもクラブ
28 休館日	29 ★日本のこころ の歌をうたおう ★ケータイ 安全教室	30 ピンポンサロン	31 囲碁サロン 自習室			

9 月



日	月	火	水	木	金	土
				1 のんびりサロン	2	3 ピンポンサロン
4	5	6 ピンポンサロン	7 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	8 子ども用品リユース会（ひがぼんはお休み） ポッチャ	9	10
11	12 ★いきいき 美容教室	13 ピンポンサロン	14 囲碁サロン 自習室	15	16	17 ★健康体操 ピンポンサロン
18	19	20 のんびりサロン ピンポンサロン	21 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	22 ★こころの病	23	24 ★かもかもクラブ
25 休館日	26 ★配達のお弁当を 食べてみよう！	27 ★ひがぼん ピンポンサロン	28 囲碁サロン 自習室	29	30 ★金融セミナー	

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

◎8月の休館日のお知らせ◎

8月28日（日）施設点検のため休館とさせていただきます。

◎9月の休館日のお知らせ◎

9月25日（日）施設点検のため休館とさせていただきます。

地域の情報は東本郷地区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

<http://higahonsyakyou.a.la9.jp/>

【東本郷地域ケアプラザホームページ】
<https://www.higashihongo-ymca.org>



ケアプラザのブログもこちらから