# も東本郷地域ケアプラザ ΥΜCΑ



÷Ö:



# 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9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。

今年も異常気象の影響なのか、大雨により被害が出ている地域もあり、一日も早い復旧が望ま れます。8月30日~9月5日は防災週間です。是非、ご家族で防災の備えや確認などを行って みてはいかがでしょうか?

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。

#### 横浜港見学会 マリンルュージュ乗船・港湾施設見学

観光船による横浜港内の周遊コースと、バスに乗りコンテナターミナルなどの港湾施 設を見学します。

日程 10月7日(金)

集 合 JR鴨居駅·改札前自由通路 12時30分

解 散 同上 18時(予定)

予 定 鴨居駅から桜木町駅へ移動(電車)

桜木町駅からピア赤レンガへ徒歩で移動

マリーンルージュ乗船(60分)

下船後バスに乗車、港湾施設見学(大黒・本牧ふ頭)

見学終了後バスに乗車(桜木町下車)、桜木町より鴨居駅へ移動(電車)

定 員 10名(先着) ※受付または、電話でお申込みください。

協 力 一般社団法人 横浜港振興協会

参加費 無料(現地往復交通費は自己負担)※鴨居〜桜木町間往復440円

- ※船は貸切りではありません。集合時間に遅れた場合、乗船できませんのでご注意ください。
- ※横浜港振興協会の横浜港見学会への参加となります。
- ※桜木町からピア赤レンガまで(往路)は、徒歩で20~30分程度移動します。
- ※天候により欠航・コース変更する場合があります。
- ※当日は、鴨居駅からケアプラザ職員が同行します。

#### 金融セミナ 老後の生活設計のあり方-資産運用-

老後の生活費に加え、介護費用、子供や孫の援助、趣味に使うお金など、準備しておきたい老後資金 は多くあります。しかし、必要な時にお金がなければ、工面することは非常に大変で、頼れる相手も 限られています。ライフイベントを迎えた時に金銭的に焦らずに済むように、事前に準備をしておき ましょう。

会 場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

日 時 9月30日(金) 10時~12時

内 容 生涯の生活費を把握する、老後の金銭管理、貯蓄商品とのつきあい方 等

定員 20名

協力神奈川県金融広報委員会

講 師 村松 祐子氏(FPコスモス暮らしとマネーの相談室)

参加費 無料

持ち物 スリッパ

お申込み 横浜市東本郷地域ケアプラザ 電話:045-471-0661

# 2022年9月・10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 9月22日(木) 10月27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。



皆さん、ご協力ありがとうございました。 成績優秀者は、次のとおりでした! (敬称略、順不同)

健康づくり週間

1位 67点 H.T

2位 64点 かっちゃん、M、Y.T、MY

3位 五右衛門

4位 ドラえもんのポケット

5位 H.N、花園

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。

# 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 9月7日 (水) 9月21日 (水) 10月5日 (水) 10月19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 9月6日 13日 20日 27日



 9月6日
 13日
 20日
 27日

 ②土曜日
 15:00 ~ 17:00

9月3日 17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 9月 17日 (土) 10月 15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

#### みんなでボッチャを楽しもう!

★共催 9月8日 (木) 10月13日(木) 時 間 13:30 ~ 15:30 コロナウィ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ぽん**

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

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ン体操 10月13日(木)10月25日(火)通常サロン

- ●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

每週水曜日開催 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 9月1日 (木) 9月20日 (火)
  - 10月6日 (木) 10月18日 (火)
- ●時 間 13:30 ~ 15:30
- ●参加費: 100円(お茶菓子代)

# いきいき美容教室

「いつまでも、元気に、楽しく、美しく!」をテーマに、一緒にお手入れや化粧を簡単に楽しみながらキレイになれるセミナーです。実際にスキンケアからメイクアップをしていただきます。

日 時 9月12日(月) 13:30 ~ 14:30

協力資生堂ジャパン株式会社

参加費 無料

場 所 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

※主催事業は継続実施しておりますが、行政からの利用基準の通知状況により、定員、予約方法、 持ち物などの変更もあります。ホームページにおいて最新情報をご確認ください。

#### ピンクシャツデーいじめのない世界をめざそう

「ピンクシャツデー」は、2007年、カナダの学生2人から始まったいじめ反対運動です。ある日、ピンクのポロシャツを着て登校した少年が「ホモセクシャルだ」といじめられました。それを聞いた先輩2人が50枚のピンクシャツを購入、インターネットで「明日、一緒に学校でピンクのシャツを着よう」と呼びかけました。翌日学校では呼びかけに賛同した数百名の生徒がピンクのシャツや小物を身に着けて登校し、学校中がピンク色に染まり、いじめが自然となくなったそうです。

このエピソードはSNS等で世界中に広まり、今では70カ国以上でいじめに反対する活動が行われています。カナダで最初にこの出来事があった日が、2月の最終水曜日でした。それ以降、2月の最終水曜日に私たちもいじめについて考え、いじめられている人と連帯する思いを表す1日としています。(東本郷ケアプラザでは、毎月最終水曜日にもこの活動に取り組んでいます。)





横浜YMCAのピンクシャツデーHPサイト

# デイサービス ご利用者募集

東本郷地域ケアプラザ デイサービスのご利用者を 募集しています。

運動したり、工作したり、1日楽しく過ごします。 いつでも見学可能です。皆様、是非お越しください。

対 象:要支援1~要介護5

実施日:月~土 9:30~16:35(予定)





#### <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」 Y M C A 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





# イベントカレンダー

### 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 (ひがぽんは お休み) ボッチャ	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 ★認知症を知ろう ★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	<b>22</b> ★こころの病	23	<b>24</b> ★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 ★ひがぽん ピンポンサロン	28 囲碁サロン 自習室	29	30 ★金融セミナー	

## 10 月



	月	火	水	木	金	土
						1 ピンポンサロン
2	3 ★介護保険を知ろ う!~福祉用具に 触れよう~	4 ピンポンサロン	5 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	6 のんびりサロン	7 ★横浜港見学会	8
9	10	11 ピンポンサロン	<b>12</b> 囲碁サロン 自習室	<b>13</b> ★ひがぽん ボッチャ	14	<b>15</b> ★健康体操 ピンポンサロン
16	17	18 のんびりサロン ピンポンサロン	19 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	20	21	<b>22</b> ★かもかもクラブ
23 休館日 30	24 ★加齢性難聴と 補聴器を 知ろう	<b>25</b> ★ひがぽん ピンポンサロン	26 囲碁サロン 自習室	<b>★</b> こころの病	28	29

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

◎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。

◎10月の休館日のお知らせ◎

10月23日(日)施設点検のため休館とさせていただきます。



ケアプラザのブログもこちらから

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

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/