横浜市東本郷地域ケアプラザ

みつかる。つながる。よくなっていく。

2021
11

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：2021年11月1日　発行責任者：所長　瀬谷智明
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。

コロナ感染者の急激な減少を受けて、少し安心している方も多いことと思います。ケアプラザの運営もほぼコロナ渦前の状況に戻ることになりました。しかしながら、完全に終息できている訳ではありませんので、来館時のマスク着用、検温、手指消毒、換気の徹底などの対応は継続させていただくことになります。
今後の拡大防止に備えるためにも、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いします。

スマホ入門講座　ゆっくり学べる　はじめてのスマホ体験

会　場　東本郷地域ケアプラザ　多目的ホール
日　程　11月29日（月）・12月16日（木）　全2回
時　間　14時～16時
定　員　15名
講　師　ソフトバンク株式会社　　萩原弘道氏
参加費　無料
持ち物　スリッパ　※スマホは、無くてもOK!!
申し込み　電話あるいは受付にて直接お申し込みください。 TEL. 045-471-0661

こんなことを学びます!!

スマホの基本操作
地図・電話機能の体験
カメラ・ビデオ機能の体験
文字入力とメールの送受信など

ケアプラザ自主事業のご案内

※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。

プログラム名	曜日	時間	留意点等
スクエアステップ・プラス	毎月第1、第3水曜日	14:00～15:15	※月2回の参加が可能となりました。定員20名までの予約制。前月1日から予約可。
健康体操	毎月第3土曜日	13:00～13:45	※定員15名までの予約制。前月1日から予約可。
ひがぽん	毎月第2木曜日、第4火曜日	10:00～11:45	※10組限定。開催日3日前から予約開始。
のんびりサロン	毎月第1木曜日 第3火曜日	13:30～15:30	趣味を楽しんだり、お話したり、感染防止に留意して自由にお過ごしください。
ボッチャ	毎月第2木曜日	13:30～15:30	※持ち物 :手袋、室内履き、水分等
自習室サロン	毎週水曜日	18:30～20:00	

プログラムお申込み・開催場所
横浜市東本郷地域ケアプラザ　電話：045-471-0661

2021年 11月・12月 開催事業のお知らせ

【ちょっと気になるご相談は・・・】

こころの病　個別相談会

ご本人、ご家族が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。心の病気も早期発見、早期対処が大切です。

●日にち　**11月 4日（木）、12月 2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お申し込みください。**
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　**11月3日（祝・水）11月 17日（水）**
12月1日（水）12月15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**
11月2日　9日　16日　30日
②土曜日　15 ：00 ～ 17：00
11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 **11月 20日（土） 12月 18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！ａｎｄ　ボッチャ愛好クラブ

★共催11月11日(木)　12月9日（木）★自主11月19日(金)、11月26日(金)、12月17日(金)、12月24日（金）
※コロナウィルス感染防止のため、軍手等、手袋のご持参をお願いいたします。
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　**11月 11日（木）11月 23日（祝・火）**
12月 9日（木）12月 28日（火）
●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日前より申込受付。

【ゆっくり過ごしたい方・・】

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。
コーヒーと緑茶のサービスもあります。
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　**11月 4日（木）11月16日（火）**
12月 2日（木）12月21日（火）
●時　間　**13 ：30 ～ 15 ：30**
●参加費：100 円（お茶菓子代）

「あなたのとなりの外国人」異文化交流プログラム

東本郷にいながら海外の街を散歩しているような気分を味わってみませんか。♬

12月5日（日）14時～16時　東本郷ケアプラザ　多目的ホール

住んでいる国や地域が違えば、考え方も違って当然。現地ならではの慣習や決まりもあります。今回は、ヒマラヤの文化についてジャホジャムツォさん（チベット）を招いて、様々なお話を伺います。普段と異なる環境から、感じること、見えること、新たな発見がたくさんあることと思います。是非、この機会にご参加ください。

※詳細は、別紙チラシをご覧ください。申し込みは、電話・FAXにて
※オンライン（Zoom）での参加も可能です。

デイサービス・新入職員の紹介

１１月になり皆様いかがお過ごしでしょうか。大和YMCAライフサポートセンターグループホームより異動してきました。入倉亮介と申します。これからも皆様の大切な家族の健康をサポートしていきます。よろしくお願いいたします。

デイサービスからの便り　～塗り絵プログラムの紹介～

塗り絵は自律神経を整え、ストレス発散になるだけでなく、脳全体を活性化することが期待できます。好きな色を選択し思い思いの制作活動をして過ごすことがあります。出来上がった作品を互いに褒め合い他者に認められる小さな喜びもあります。来月は筋力トレーニングについて紹介していきます。

地域包括支援センターから

〇コグニサイズ講座（定員15名）
身体を動かして、頭を活性化させ、認知症予防を行いましょう！

日時　11月8日（月）13：30～15：30

※コグニサイズは1月、2月にも行います。ぜひご参加ください。
※コロナウイルス感染症の状況によって中止となる場合があります。

＜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。

イベントカレンダー

11　月

日	月	火	水	木	金	土
	1	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	4 のんびりサロン ★こころの病	5	6 ピンポンサロン
7	8 ★コグニサイズ講座	9 ピンポンサロン	10 囲碁サロン 自習室	11 ひがぽん ボッチャ（共）	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	19 ボッチャ（自）	20 ★健康体操 ピンポンサロン
21	22	23 ひがぽん	24 囲碁サロン 自習室	25	26 ボッチャ（自）	27 ★かもかもクラブ
28 休館日	29 ★スマホ入門講座	30 ピンポンサロン				

12　月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ★スクエアステッププラス 囲碁サロン 自習室	2 のんびりサロン ★こころの病	3	4 ピンポンサロン
5 ★異文化交流プログラム	6	7 ピンポンサロン	8 囲碁サロン 自習室	9 ひがぽん ボッチャ（共）	10	11
12	13	14 ピンポンサロン	15 ★スクエアステッププラス 囲碁サロン 自習室	16 ★スマホ入門講座	17 ボッチャ（自）	18 ★健康体操 ピンポンサロン
19	20	21 のんびりサロン ピンポンサロン	22 囲碁サロン 自習室	23	24 ボッチャ（自）	25 ★かもかもクラブ
26 休館日	27	28 ひがぽん ピンポンサロン	29	30	31	

12月29日（水）から1月3日（月）まで年末年始で休館となります。

◎11月の休館日のお知らせ◎

11月28日（日）施設点検のため休館とさせていただきます。

◎12月の休館日のお知らせ◎

12月26日（日）施設点検のため休館とさせていただきます。

12月29日（水）から2022年1月3日（月）まで年末年始で休館とさせていただきます。

【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/