横浜市東本郷地域ケアプラザ

YMCA みつかる。つながる。よくなっていく。

2022
2

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2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。

　コロナは急激な感染拡大となっており、1/21よりまん延防止等重点措置が実施されました。それに伴い、ケアプラザの自主事業をしばらくの間中止させていただくことになりました。ご理解、ご協力ほどお願い申し上げます。
　また、３月に実施予定でありました「ケアプラザ祭り」も、昨年同様に生活が苦しい状況にある方々への「配分会」として実施させていただくこととなりました。正式なご案内は改めてさせていただきますが、こちらのご了解についてもお願い申し上げます。
　冬本番の中ではありますが、コロナの感染防止には換気が重要とのことです。くれぐれもご自愛ください。

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

おなか元気教室

「予防医学」「健腸長寿」に関しての講座です。最後には、おなか体操を参加者の皆さんで行います！

日　時　2月24日(木)　10時～11時
場　所　東本郷地域ケアプラザ　多目的ホール（定員　20名）
協　力　神奈川東部ヤクルト販売株式会社
講　師　ヤクルト社員(おなかマスター)
内　容　「おなかの話」腸の働きと便秘のしくみについて
　　「おなか体操」曲に合わせた簡単な体操を行います。♬
その他　スリッパをご持参ください

消費生活出前講座

高齢者は、「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っていると言われています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。また、高齢者は自宅にいることが多いため、電話勧誘販売や家庭訪販による被害にあいやすいのも特徴です。被害にあわないために、その事例や手口などの「情報」を集め、日頃から注意をしましょう。

日　時　2月17日(木)　14時～16時
場　所　東本郷地域ケアプラザ　多目的ホール
定　員　20名
協　力　神奈川県　消費生活課　消費者教育推進グループ
内　容　悪質商法の手口と対処法
　　高齢者等を見守る際のポイント　等
その他　スリッパをご持参ください。

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

2022年2月・3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　**3月　3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　**2月16日（水）**
3月2日（水）3月16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**
2月15日　22日
②土曜日　15 ：00　～17：00
2月19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**2月 19日（土）　3月19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　**3月10日（木）**
★自主　**2月18日(金)、2月25日(金)、3月18日（金）3月25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　**2月 22日（火）**
3月 10日（木）3月 22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日前より申込み受付
（先着10組）

【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　**2月15日（火）**
3月 3日（木）2月15日（火）
●時　間　**13 ：30　～　15 ：30**
●参加費：100 円（お茶菓子代）

ケアプラザ自主事業のお知らせ

※神奈川県下に、まん延防止等重点措置が発令されたことに伴い1月24日（月）～2月13日（日）までの期間以下の自主事業は中止とさせていただきます。

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	

デイサービスのご紹介 - 簡単にできる健康づくり -

デイサービスでは予備運動としてラジオ体操（みんなの体操）を取り入れています。ラジオ体操は、１．背伸び　２．手足の運動　３．腕を回す　４．胸を反らす　５．横曲げ　６．身体を前後に　７．腕を振って身体をねじる　８．腕を上下に　９．身体を斜め下に、胸を反らす　１０．身体を回す　１１．跳ぶ　１２．手足の運動　１３．深呼吸と１３の動作から出来ています。子どもの頃から慣れ親しんだ、自然な動作です。ラジオ体操は昭和３年に郵政省簡易保険局が制定し、ＮＨＫと共同で広めてきました。しかし、元をたどればアメリカのＹＭＣＡやメトロポリタン生命保険会社からはじまったそうです。戦中戦後に様々な考え方が組み込まれて行われましたが、人々の需要に合わせて変化しています。健康づくりは、誰もが簡単に出来るラジオ体操からはじめています。

ひがほん食支援

新型コロナウイルスの影響を受け「食」にお困りの方なども増えているという情報があります。東本郷ケアプラザでは、昨年に引き続き「フードドライブ」の活動を3月に実施します。この活動は、まだ食べられるのに、いろいろな理由で処分されてしまう食品を集めて、『たべもの』を必要としている人や団体に届ける活動です。詳しくは、次月ニュースにてお知らせをしますので、ご協力をお願い致します。

＜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

2　月

神奈川県下に、まん延防止等重点措置が発令されたことに伴い2月13日（日）まで自主事業は中止とさせていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ★こころの病	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 ★介護予防講座	15 のんびりサロン ピンポンサロン	16 ★スクエア 　ステッププラス 囲碁サロン 自習室	17 ★消費生活出前講座（悪徳商法の手口と対処法）	18 ボッチャ（自）	19 ★健康体操 ピンポンサロン
20	21	22 ひがぽん ピンポンサロン	23 囲碁サロン ＊自習室はお休み	24 ★おなか元気教室	25 ボッチャ（自）	26 ★かもかもクラブ
27 休館日	28					

3　月

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

◎2月の休館日のお知らせ◎

2月27日（日）施設点検のため休館とさせていただきます。

◎3月の休館日のお知らせ◎

3月27日（日）施設点検のため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.higashihongoymca.org

ケアプラザのブログもこちらから

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/