



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5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。

新緑が目にあぶしい季節となりました。寒い日もありますが、暖かい日も多くなり活動しやすくなりました。しかし、まだまだ感染症は収まる気配がありません。引き続きマスクの着用、手洗いの徹底をした上で、春を楽しみたいですね。近所を少し散歩するだけで気分が晴れやかになるかもしれません。せっかくなので少し外へ出られたら良いですね。

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。

GoGO!健康 元気づくり教室



介護保険を知ろう! ① ～老後の住まいを知る～

元気づくり教室と聞くと、体操教室をイメージする方が多いかもしれません。しかし、それだけでなく、栄養や口腔機能の講座、認知症予防などについて学ぶ講演会など・・・東本郷地域ケアプラザでは、今後さまざまな取り組みを行なっていきます。

日 時: 5月23日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場 所: 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール ※オンライン(zoom)での参加可能
定 員: 20人
参加費: 無料
講 師: 株式会社 介護施設研究所 井出 渉悟 先生
有料老人ホーム等の紹介を行っている介護施設研究所の方を講師としてお招きします。老後の住まい探しや介護保険制度のことを勉強してみましょう。

持 物: 飲物、上履き(スリッパ不可)
注 意: マスク着用と咳エチケットにご協力ください。
体調が優れない方は参加をお控えください。
ケアプラザ等の判断で中止となる場合があります。



5月1日より申込開始 電話、FAX、QRコード又は受付でお申込みください。
電話: 045-471-0661 FAX: 045-471-0678

横浜港出前講座



地域の皆さんが、さらに地元・横浜への興味・関心を持っていただくことを目的として、横浜の港や船に関わる事について学ぶ出前講座を開催します。

日 時 5月31日(火) 10時～11時30分
場 所 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール (定員 20名)
協 力 一般社団法人 横浜港振興協会
参加費 無料
内 容 横浜港の歴史・概要から、現在の状況や課題などを横浜港振興協会の方がわかりやすく説明します。
その他 スリッパをご持参ください。



お申込み 横浜市東本郷地域ケアプラザ 電話: 045-471-0661

2022年5月・6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 5月26日(木) 6月23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。

介護者のつどい 2022年度 第1弾

散策 de リフレッシュ!!

介護している方々、していた方々との交流や心身のリフレッシュをはかる集まりです。

- 日時 5月20日(金) 10:30 ~ 11:30
- 場所 県立四季の森公園(送迎あり定員5名)
- 申込 まずはケアプラザまでご連絡ください。
- 詳細 ご連絡を頂いた際にお知らせします。

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 5月4日(水・祝) 5月18日(水)
6月1日(水) 6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
5月10日 17日 24日 31日
- ②土曜日 15:00 ~ 17:00
5月7日 21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 5月21日(土) 6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!

★共催 5月12日(木) 6月9日(木)

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 5月12日(木) 5月24日(火)
6月9日(木) 6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日前より申込み受付
(先着10組)



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 5月5日(木祝) 5月17日(火)
6月2日(木) 6月21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

※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	

デイサービスのご紹介 「分かち合いの時間、回想法」

高齢者の多くが、くり返しくり返し同じ話をします。昔のことをあたかも、今、目の前での出来事のように丹念に話します。懐かしい場所や景色、聞き覚えのある歌、昔に味わった食べ物などを当時の様々な思いと共に回想することで高齢者の歴史、体験、こだわり、習慣をより深く理解し、日常の援助に生かしていくことができます。東本郷デイサービスでは傾聴や仲間との分かち合いの時間を大切にしています。



一緒に働く人も募集中!!

やさしいピラティス 無料体験会

「やさしいピラティス」では、身体をケアする体操と筋力を高める体操を行っています。初心者の方でも、先生の分かりやすい指導の下、無理なく続けることができます。現在、女性を中心に40～70代までの幅広い年代の方が活動しているサークルです。

日 程 ①6月6日(月) ②6月20日(月)

時 間 10時～11時30分

場 所 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物 大きめバスタオルかヨガマット、フェイスタオル、上履き、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

連絡先 東本郷地域ケアプラザ TEL.045-471-0661まで



<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

5 月



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

6 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	3	4 ピンポンサロン
5	6	7 ピンポンサロン	8 囲碁サロン 自習室	9 ★ひがぼん ポッチャ	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	17	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	25 ★かもかもクラブ
26 休館日	27	28 ★ひがぼん ピンポンサロン	29 囲碁サロン 自習室	30		

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

◎5月の休館日のお知らせ◎

5月22日（日）施設点検のため休館とさせていただきます。

◎6月の休館日のお知らせ◎

6月26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.higashihongo-ymca.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://higahonsyakyoku.a.la9.jp/>