



## 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7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。

先日、ケアプラザにネコが入ってきました。何か相談ごとでもあったのでしょうか？  
ケアプラザでは、いろいろなイベント・講座をご用意して皆様をお待ちしております。  
是非、お越しく下さい。

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。

### 想いが伝わるコミュニケーションと発信力

～テレビ番組の舞台裏を交えて～

コミュニケーション力は、日常の学生生活や社会生活などにおいて欠かせないスキルになります。  
コミュニケーションにおいて大切な「印象」「聴き力」「表情」など、今後の皆さんの生活が豊かになる  
コミュニケーションの基礎をテレビ朝日の現役社員の方から学んでみませんか？

日時 7月21日(木) 13時30分～15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 株式会社テレビ朝日  
講師 同社広報局 お客様フロント部 吉平 将英氏  
参加費 無料 その他 スリッパをご持参ください



(社歴) CMセールスの営業、イベント事業部イベントプロデューサー、BS朝日企画営業プロデューサー、商品化事業(グッズ開発など)チーフ、サマーステーション運営チーフを経て現在お客様フロント部出前授業講師 ※日本サッカー協会公認C級コーチ

### パワーストーン(天然石)のブレスレット作り

パワーストーン(天然石)の魅力をお伝えしながら、たのしいオリジナル作品づくりを体験いただけます。

日時 8月8日(月) 10時～12時  
場所 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員 15名 講師 佐田 宏氏  
参加費 1,000円(材料費として) 持ち物 スリッパ



### ヨーグルトのひみつ

世界中で伝統的にヨーグルトは食され、健康との関係も注目されています。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんな内容でお伝えします。

日程 8月18日(木)  
時間 10時～11時  
会場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員 25名  
協力 株式会社明治  
参加費 無料 持ち物 スリッパ  
その他 ヨーグルト製品の試食もあります。



お申込み 横浜市東本郷地域ケアプラザ 電話: 045-471-0661

# 2022年7月・8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 7月28日(木) 8月25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2弾

### 頑張りすぎない介護のススメ

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 7月22日(金) 10:30 ~ 11:30
- 場所 鴨居地域ケアプラザ(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 7月6日(水) 7月20日(水)  
8月3日(水) 8月17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  
7月5日 12日 19日 26日
- ②土曜日 15:00 ~ 17:00  
7月2日 16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 7月16日(土) 8月20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 7月14日(木) 8月11日(木・祝)
- 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 7月14日(木) 7月26日(火)  
8月11日(木・祝) 8月23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 7月7日(木) 7月19日(火)  
8月4日(木) 8月16日(火)
- 時間 13:30 ~ 15:30
- 参加費: 100円(お茶菓子代)



# 気象災害から身を守るために

～日常に役立つお天気の知識と気象防災～

毎年のように繰り返される集中豪雨や大雨ですが、地震などと違っていきなり起こるのではなく、風水害には予兆があります。災害に結び付くおそれのある現象や入手すべき情報について、気象予報士がわかりやすくお話ししていきます。

日時 8月6日(土) 10時30分～12時  
内容 最近の気象災害の傾向、大雨と地球温暖化、台風・線状降水帯のしくみ、局地的大雨(ゲリラ豪雨)、お天気クイズ、警戒レベルと避難のタイミングなど  
講師 前田 光枝氏(一般社団法人日本気象予報士会 神奈川支部)  
会場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員 30名(会場参加者) 参加費 無料  
持ち物 スリッパ



気象庁マスコットはれるん

申込み 電話にてお申し込み下さい。※オンライン(Zoom)での参加も可能です。QRコードよりお申し込みください。後日、Zoomの招待メールをお送りします。

## よりみち学習広場 夏休み学習会

みんなで勉強し、夏休みのうちに苦手を克服しましょう!!

場所: 東本郷地域ケアプラザ内教室

対象	日時	7/25(月)	7/27(水)	7/28(木)	8/1(月)	8/3(水)	8/4(木)
小中学生	9:30~11:30	○	○	×	○	○	×
中学生	18:00~20:00	○	○	○	○	○	○

感染予防対策として、入館時のマスク・検温・手指消毒を行い、各室の人数制限及び常時換気を行います。  
※なお、参加の際は、事前予約・マスク着用・スリッパ持参をお願い致します。

学習会について詳しくお知りになりたい方、参加希望の方は、ケアプラザへご連絡をお願いします。

## ちょいボラサポーターズClub 折り鶴プロジェクト

「コロナ終息」と「世界の平和」に向けた祈りと思いを込めて・・・

本事業は、多様な個人・団体等が地域の事業を支援することで、「繋がり」を育み、その存在感を発揮できることを願い実施しました。この度、地域の方々にご協力いただき、多くの折り鶴が集まりました。皆さんに折っていただいた鶴は、以下の会場にて羽ばたきます。お近くを通った際は、是非ご覧ください。地域の方々の新しい繋がりを育むことによって、地域力向上の一助となれば幸いです。

展示期間 7月21日(木)～8月22日(月)

展示場所 JR鴨居駅自由通路

※その他: 城郷Oleプロジェクトへも協力(小机駅へ展示)

SDGsは、国際社会全体が取り組む目標です。「地球上の誰一人として取り残さない」ことを誓い、2030年までに達成することをめざしています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 すべての人に健康と福祉を



16 平和と公正をすべての人に



### デイサービスのご紹介 「自律神経を整える運動のススメ★」

認知症の周辺症状には心理症状として不安や抑うつ・睡眠障害などがあります。また、行動症状として介護拒否や暴力・暴言などがあります。自律神経が乱れるとこういった症状を増長させることも考えられています。デイサービスではレジスタンストレーニング(筋肉に抵抗を掛ける運動)だけでなく、呼吸を整え、姿勢を整えるヨガを行い心と身体の緊張をほぐし、自律神経を整えることに取り組んでいます。

管理者: 入倉亮介

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

## 7 月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ピンポンサロン
3	4 ★アロマ ストレッチ講座	5 ピンポンサロン	6 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	7 のんびりサロン	8	9
10	11 ★シナプソロ ジー講座	12 ピンポンサロン	13 囲碁サロン 自習室	14 ★ひがぼん ポッチャ	15	16 ★健康体操 ピンポンサロン
17	18	19 のんびりサロン ピンポンサロン	20 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	21 ★伝わる話し方 講座	22	23
24 休館日 31	25 ★スマホ講座 ★野菜講座	26 ★ひがぼん ピンポンサロン	27 囲碁サロン 自習室	28 ★スマホ講座 ★こころの病	29	30 ★かもかもクラブ

## 8 月



日	月	火	水	木	金	土
	1 ★夏向け簡単 レシピを知ろう	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
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			

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

◎7月の休館日のお知らせ◎

7月24日（日）施設点検のため休館とさせていただきます。

◎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。

【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://higahonsyakyou.a.la9.jp/>