



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12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。

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。

チョコレートの世界へようこそ!! 楽しく健活セミナー

原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界を紹介します。テイスティング体験もあります。日々の食生活を見直すきっかけとして、ぜひ健活セミナーにご参加ください。

会場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール
日時 1月11日(火) 10時~11時
定員 25名(参加費無料)
協力 株式会社 明治
持ち物 スリッパ



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

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。
ポッチャ	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12月・2022年1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 12月2日(木)、2022年1月6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 12月1日(水) 12月15日(水)
2022年1月5日(水) 1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
12月7日 14日 21日 28日
- ②土曜日 15:00～17:00
12月4日 18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 12月18日(土) 2022年1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



みんなでポッチャを楽しもう! and ボッチャ愛好クラブ

- ★共催 12月9日(木) 2022年1月13日(木)
- ★自主 12月17日(金)、12月24日(金)、2022年1月21日(金) 1月28日(金)

※コロナウイ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 12月9日(木) 12月28日(火)
2022年1月13日(木) 1月25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 12月2日(木) 12月21日(火)
2022年1月6日(木) 1月18日(火)
- 時間 13:30～15:30
- 参加費: 100円(お茶菓子代)



藁(わら)で縄をなって、オリジナルのしめ飾りを作ります。和紙で紙垂(しで)も作ります。裏白(うらじろ)やゆずり葉、木の実などで自由に飾りつけして、お正月を祝いましょう。(要予約)



日時:12月21日(火) 10:00~12:00
定員:8名 費用:500円 講師:横路 明介氏(地域ボランティア)

デイサービスの活動のご紹介「レジスタンストレーニング」は認知症予防にも！

デイサービスでは身体機能維持のために1時間ほど運動を継続しています。定期的な運動は自律神経を整えるためにも効果的です。上肢下肢の筋力づくりを行い、レジスタンストレーニング(身体に抵抗負荷をかける運動)の種類を一人ひとりに合わせ行っています。脳の血流を良くするだけではなく、仲間の頑張る姿を見ると「私にも出来る！」と意欲が育まれ、運動の後には達成感もあり、清々しい気もちに笑顔も増えます。



上肢下肢の筋肉に負荷をかける運動の様子👏☆彡

地域包括支援センターから

○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 1月17日・31日(月) 13:30~15:30

※コグニサイズは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。



< Y M C A 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。

イベントカレンダー

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 ひがぼん ポッチャ (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 ポッチャ (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 ★お正月飾り	22 囲碁サロン 自習室	23	24 ポッチャ (自)	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 →	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。		

2022年 1 月

日	月	火	水	木	金	土
						1 →
2 →	3	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 ★こころの病	7	8
9	10	11 ピンポンサロン ★チョコレートの世界へようこそ	12 囲碁サロン 自習室	13 ひがぼん ポッチャ (共)	14	15 ★健康体操 ピンポンサロン
16	17 ★介護予防講座	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 ポッチャ (自)	22 ★かもかもクラブ
23 休館日	24 31 ★介護予防講座	25 ひがぼん ピンポンサロン	26 囲碁サロン 自習室	27	28 ポッチャ (自)	29

◎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。

◎2022年1月の休館日のお知らせ

1月23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>



テトラパック回収終了に関して

テトラパックの回収に関し、受取先の回収活動が中止となりましたので、ケアプラザでの回収もそれに伴い終了とさせていただきます。長らくご協力をいただきました方に感謝致します。