



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4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。

コロナはなかなか収まる気配を見せず、先日は大きな地震で不安な夜を過ごされた方も多かったことと思います。世界に目を向ければ理解しがたい侵攻や紛争なども頻発しています。それぞれの思いを認め合いながら平穏な日々を送ることができることを切に祈ります。新年度が始まり新たな生活をスタートされる方も多いことと思います。ケアプラザも所長が交代し、少しでも変化した体制での運営がスタートします。これからも地域の皆さんとともに歩みを進めてまいります。今後ともご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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。

ありがとうございました。

日頃よりの皆様のご理解ご協力で改めて深く感謝申し上げます。
着任してすぐに地域巡りをしていた時、カラスにいたずらされ道広がったゴミを、通りかかった学生と思われる女性がバイクを止めて当たり前のように片付けていかれたことを目の当たりにし、このようなことを自然に行える方が住まれる地域の力のすごさを感じさせていただいたことが強く印象に残っています。これからも東本郷がより良い地域であり続けることは間違いのないことと確信しております。ありがとうございました。 瀬谷智明



よろしくお願いいたします。



はじめまして！
陶山葉子（すやまようこ）と申します。
4月から東本郷地域ケアプラザの所長となりました。
わからないことだらけなので、皆様にいろいろなことを教えていただきたいと思っています。おしゃべりは大好きなので、いろいろな方々と話しかけるのを楽しみにしております。 どうぞよろしくお願いいたします。
・好きな動物：ネコ ・好きな食べ物：パン・和菓子
・趣味：ミュージカル鑑賞



移動販売のお知らせ 一食料品や日用品をおうちの近くまでお届けー

毎週木曜日に下記の場所に移動販売車が訪問します。

東本郷第二団地(東本郷地域ケアプラザ)	10:00~10:20
東本郷第三団地(集会所)	10:40~11:00
東本郷三菱公園(公園内グラウンド)	11:40~12:00
東本郷マンション(マンション敷地内)	10:40~11:00 毎週金曜日

商 品 野菜、果物、お魚、お肉、牛乳、豆腐、加工食品、お米、お水、調味料、日用品など
※移動販売手数料として1品あたり11円(上限55円)頂戴します。

協 力 イオンフードスタイル 鴨居店

支払い 現金、WAON、Suica、PASMO、イオンカードなど

その他 交通事情により販売時間が遅れる場合があります。

買い物袋(エコバッグ)のご持参をおすすめします。



お申込み 横浜市東本郷地域ケアプラザ 電話：045-471-0661

2022年4月・5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 4月7日(木) 5月26日(木) ※5月から第4木曜日に変わります。

●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 4月6日(水) 4月20日(水)

5月4日(水・祝) 5月18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
4月5日 12日 19日 26日

②土曜日 15:00 ~ 17:00
4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 4月16日(土) 5月21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 4月14日(木) 5月12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 4月14日(木) 4月26日(火)

5月12日(木) 5月24日(火)

●時 間 10:00 ~ 11:45

●申 込 現在事前の申し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 4月7日(木) 4月19日(火)

5月5日(木・祝) 5月17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。
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	

デイサービスのご紹介 ～運動機能維持に向けたレジスタンストレーニング～

「洋服のボタンが留められない！」などとならないためにも、やっぱり握力は必要ですね。そこで意識を集中して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)を行うと皆さんの表情に変化があります。満足そうな笑顔から達成感がうかがえます。高齢者に行うレジスタンストレーニングで重要な点は、身体部位の連動を意識した伸展・屈曲・回旋運動を行うことです。このいわゆる筋トレを「どう動かすと痛むのか」力学的なストレス(圧縮・伸張・剪断・摩擦)を把握できるように運動をすすめることが大切です。



☆☆☆私たちと一緒に働きませんか 看護師1600円、介護員・運転手1040円から☆☆☆

サニタリードライブ ー生理用品の配布ー

新型コロナウイルス感染症拡大等の影響やさまざまな事情で経済的に困窮し、サニタリー用品(生理用品)を購入することが難しい方へ無料提供を行っています。

- ケアプラザでの受け取り方法 - ①or② サニタリードライブの画面はコチラ！

- ①ケアプラザ化粧室にあるカードを受付にご提出ください。
- ②受付でサニタリードライブ画面(スマホ)をご提示ください。
 - ・お名前やご住所はお聞きしません。
 - ・生理用品が必要であると声に出さなくても大丈夫です。
 - ・女性スタッフが受付対応いたします。



<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

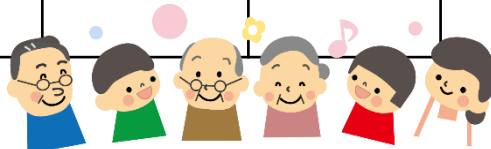


イベントカレンダー

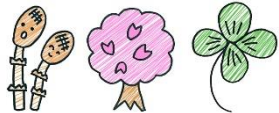
4 月



日	月	火	水	木	金	土
 4月					1	2 ピンポンサロン
3	4	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 ★こころの病	8	9
10	11	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 (共)	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	22	23
24 休館日	25	26 ★ひがぼん ピンポンサロン	27 囲碁サロン 自習室	28	29	30 ★かもかもクラブ



5 月

日	月	火	水	木	金	土
 5月	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(共) ★こころの病	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				

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

◎4月の休館日のお知らせ◎

4月24日 (日) 施設点検のため休館とさせていただきます。

◎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。

【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/>