



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6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。

今年の春は雨が多い？気がしますが、皆様はどう感じていますか？

そろそろ紫陽花が咲きそうなので楽しみです。

4月からはケアプラザの活動や講座も、人数を制限し、実施をしております。たくさんの講座をご用意して皆様をお待ちしておりますので、是非、ご参加ください。

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

新入職員の紹介

5月より、東本郷地域ケアプラザに配属されました。社会福祉士の西田耀(ニシダ アキラ)です！新卒仕立てなので、不明な点や不慣れな点が多々ございますが、精一杯頑張っ、皆さんの支えになれるように頑張ります！！



おなか元気教室

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

日時 6月27日(月) 13時30分～14時30分(予定)
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



かつおぶし教室

かつお節の製造工程から削り方、だしの引き方などをプロが講義いたします。

日時 6月16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 株式会社になべん
参加費 無料
内容 かつお節・だしから、食の安心・安全性、美味しさ、本物の味、日本の食文化、日本の伝統などを学びます。
その他 スリッパをご持参ください。



2022年6月・7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 6月23日(木) 7月28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。

GoGO! 健康 元気づくり週間

7/1~7/14を東本郷地域ケアプラザの元気づくり週間とします! ケアプラザで「元気づくりカード」を配布しますので、健康づくりのためのチャレンジを実施した日にチェックをしていきましょう! 本格的な夏が始まる時期です。この機会に元気づくりの習慣をつけましょう!

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 6月1日(水) 6月15日(水)
7月6日(水) 7月20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
6月7日 14日 21日 28日
- ②土曜日 15:00 ~ 17:00
6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 6月18日(土) 7月16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 6月9日(木) 7月14日(木)
- 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 6月9日(木) 6月28日(火)
7月14日(木) 7月26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 6月2日(木) 6月21日(火)
7月7日(木) 7月19日(火)
- 時間 13:30 ~ 15:30
- 参加費: 100円 (お茶菓子代)



デイサービスのご紹介 「易刺激性と易怒性」

認知機能の低下により、周囲の状況が理解できなくイライラし、一般的には物事が思う通りにならなかったり、不快なことがあったりして神経が高ぶり、いらだっている状態があります。ささいなことで不機嫌になることを「易刺激性(いしげきせい)」、怒りっぽいことを「易怒性(いどせい)」というそうです。攻撃的な発言、すぐに怒鳴る、・性格・人格が変わるなどがある場合は医療機関に相談をお勧めします。



そば打ち 無料体験会

これから「お蕎麦」のおいしい時期となります。「見て」「触って」「お家で試食」と3つの楽しみができる体験会です。自分が作ったお蕎麦を試食できるのは最高の喜びと楽しみです！ご参加お待ちしております。

会 場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール
日 程 ①6月11日(土) ②6月19日(日)
時 間 9時～12時
対 象 成人の方
定 員 各回とも5名限り
持ち物 エプロン、スリッパ
連絡先 東本郷地域ケアプラザ TEL.045-471-0661まで



筋力アップ体操 無料体験レッスン

- ・音楽に合わせてストレッチと筋肉エクササイズを繰り返します。
- ・54種類のあらゆる動きをします。頭のとっぺんから、足先まで、全身の筋肉を動かし、骨・血管・細胞をイキイキ若返らせます。
- ・国立大学で科学的に処方された体操で、54年の実績があります。是非、ご参加ください。

日 時 毎週木曜日 18時～19時/19時～20時
対 象 40歳以上
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、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

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 ★認知症を知ろう	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 ★ストレッチ講 座	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 ★かつおぶし教室	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 ★こころの病	24	25 ★かもかもクラブ
26 休館日	27 ★おなか元気教 室	28 ★ひがぼん ピンポンサロン	29 囲碁サロン 自習室	30		

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	22	23
24 休館日	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

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

◎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。

◎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。

【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/>