

## 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10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。

新型コロナウイルスに基づく措置の発令状況により、施設利用基準が変更となることがあります。今後ともご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 新入職員の紹介

9月より、東本郷地域ケアプラザに社会福祉士として配属になりました、渋谷秀美と申します。不慣れな点もありますが、先輩方や地域の皆さんに教えていただきながら、頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



### 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、おしゃべりに花を咲かせましょう!!
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 10月・11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 10月 7日(木)、11月 4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 10月6日(水) 10月20日(水)  
11月3日(祝・水) 11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  
10月 5日 12日 19日 26日
- ②土曜日 15:00 ~ 17:00  
10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 10月16日(土) 11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! and ポッチャ愛好クラブ

★共催10月14日(木) 11月11日(木) ★自主10月15日(金)、10月22日(金)、11月19日(金)、11月26日(金)

※コロナウィ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 10月14日(木) 10月26日(火)  
11月11日(木) 11月23日(祝・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。雑誌やドリンク・バーもご用意しております。趣味を楽しむもよし、夕ご飯のメニューを考えるもよし、ご自由にお立ち寄りくださいませ。

- 日にち 10月 7日(木) 10月19日(火)  
11月 4日(木) 11月16日(火)
- 時 間 13:30 ~ 15:30
- 参加費: 100円(お茶菓子代)



## 認知症や物忘れでお悩みではありませんか？

日々の生活の中でもしかしたら物忘れかな？認知症かな？と心配になったことはありませんか？

そんな時はケアプラザにご連絡ください。地域包括支援センター職員や必要に応じて地域ケアプラザの協力医である北島先生がご相談を承ります。

ご本人、ご家族、ご近所の方、もちろんケアマネジャーさんからのご相談もOKです。相談日程の調整は私達が行いますので是非ご利用ください。

※ご相談は面談、オンラインのどちらでもOKです。

## デイサービスからの便り ～創作プログラムの紹介～

秋らしいトンボ等折り紙を利用者さんと一緒に作成しています。出来た作品を貼り合わせて大きな壁画が完成しました。季節を感じられる創作を行っています。



## サニタリー ドライブ

【サニタリードライブ】という言葉をご存じですか？

サニタリー…生理用品

ドライブ……元気づける の意味があります。

コロナ禍で生理用品の購入が困難になっている女性たちを元気づける活動をはじめます。サニタリー(生理用品)が必要な方にお渡しいたします。ぜひ東本郷地域ケアプラザにご来館ください。

- ♥ ケアプラザ化粧室にあるカードを窓口に提出ください。
- ♥ 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。

## 地域包括支援センターから



### 介護予防講座のご案内

○シナプソロジー講座(定員15名)

左右で別々の動きをしたり、ふたつのことを同時にしたり…楽しく脳を活性化させましょう！

日時 10月18日(月)13:30～15:30

○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！

日時 10月25日(月)13:30～15:30

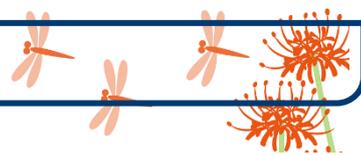
新型コロナウイルス感染症が再拡大しています。引き続き感染対策を実施しましょう。

10月からは認知症予防のための運動講座を開催予定です。コグニサイズは10月だけでなく、11月、1月、2月にも行います。ぜひご参加ください。※新型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。

### <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。

# イベントカレンダー



## 10 月

日	月	火	水	木	金	土
					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 ポッチャ (自)	16 ★健康体操 ピンポンサロン
17	18 ★シナプソロ ジー講座	19 のんびりサロン ピンポンサロン	20 ★スクエアステッ プラス 囲碁サロン 自習室	21	22 ポッチャ (自)	23 ★かもかもクラブ
24 休館日	25 ★コグニサイズ 講座	26 ひがぼん ピンポンサロン	27 囲碁サロン 自習室	28	29	30

## 11 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ピンポンサロン	3 ★スクエアステッ プラス 囲碁サロン	4 のんびりサロン ★こころの病	5	6 ピンポンサロン
7	8 ★コグニサイズ 講座	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 (共)	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 プラス 囲碁サロン 自習室	18	19 ポッチャ (自)	20 ★健康体操 ピンポンサロン
21	22	23 ひがぼん	24 囲碁サロン 自習室	25	26 ポッチャ (自)	27 ★かもかもクラブ
28 休館日	29	30 ピンポンサロン				

### ◎10月の休館日のお知らせ◎

10月24日(日)施設点検のため休館とさせていただきます。

### ◎11月の休館日のお知らせ◎

11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>



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/>