



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1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。

新年のお喜びを申し上げます、昨年中はケアプラザの活動に、ご理解ご協力いただきありがとうございました。コロナの感染防止に取り組みながら、ケアプラザの運営を継続できたことは、地域の皆様のご理解とご協力の賜物であったと感じています。ありがとうございました。

2022年もコロナへの対応は必須のようですが、地域の皆さんとの連携の中で、より良い活動ができればと思います。本年も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・換気塔引き続きご協力をお願いいたします。

地域包括センターからのお知らせ セミナー・相談会

安心な老後生活とその準備

日時 2月6日(日) 10時30分～12時(セミナー)
場所 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール
講師 司法書士 橋本雅美 定員 20名
その他 個別相談を12時20分～15時で行います。



※詳しくは、別紙をご覧ください。1月11日(月)より申込開始します。

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

2022年1月・2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 1月6日(木)、2月3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 1月5日(水) 1月19日(水)
2月2日(水) 2月16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
1月4日 11日 18日 25日
- ②土曜日 15:00～17:00
1月15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 1月15日(土) 2月19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! and ボッチャ愛好クラブ

- ★共催 1月13日(木) 2月10日(木)
- ★自主 1月21日(金)、1月28日(金)、2月18日(金) 2月25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 1月13日(木) 1月25日(火)
2月10日(木) 2月22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・・・】

のんびりサロン

おひとりでも、お仲間と一緒に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 1月6日(木) 1月18日(火)
2月3日(木) 2月15日(火)
- 時間 13:30～15:30
- 参加費: 100円(お茶菓子代)



地域のつながりを 強めます

町内会や自治会、民生委員他、地域でご活躍の団体との連携、ケアマネージャーのネットワーク、医療との連携に努めます。



- 保健師
落合 佑三子
- 主任
ケアマネージャー
遠藤 利忠
- 社会福祉士
渋谷 秀美

様々な相談に 応じます

介護保険のほか、高齢者の方の生活全般等、幅広く相談を受け、必要なサービスや機関をご案内します。

高齢者の皆様の権利を 守ります

悪質な訪問販売による消費者被害の防止や高齢者虐待の防止などに取り組みます。



いつまでもお元気に!

介護予防をすすめます。介護予防に関する情報提供やプログラム、要支援1~2の方の介護予防ケアプランを作成します。

地域包括支援センターとは・・・地域の皆様の保険・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防など総合的に行う場所です。

デイサービスのご紹介 「誰もが皆で食べる食事を楽しみにしています！」

硬くて噛み切りにくい厚みのある肉類や硬い野菜などが敬遠されるなど、食事が偏ると「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」の栄養素が不足しがちです。私たちは厚生労働省の基準を満たし、美味しい食事を提供できるよう勉強会を開催し、ご利用者さまに満足いただけるよう取り組んでいます。自ら口で食べることは視覚、嗅覚、味覚など様々な感覚を使って、身体機能をフル活用して食べるため、良い刺激になります。食べ物を噛むと脳が活性化し、唾液も出やすくなり、口腔内の衛生状態もよくなります。これからも皆さんで健康に気を配り過ごしていきましょう。



認知症予防運動プログラムのご案内

○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 2月14日（月）13：30～15：30

※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



1 月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ←
2 年始休み →	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	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
30	31 ★介護予防講座					

2 月



日	月	火	水	木	金	土
		1 ピンポンサロン	2 ★スクエアステッ ププラス 囲碁サロン 自習室	3 のんびりサロン ★こころの病	4	5 ピンポンサロン
6 ★安心な老後生 活とその準備講 座	7	8 ピンポンサロン	9 囲碁サロン 自習室	10 ひがぼん ポッチャ (共)	11	12
13	14 ★介護予防講座	15 のんびりサロン ピンポンサロン	16 ★スクエアステッ ププラス 囲碁サロン 自習室	17	18 ポッチャ (自)	19 ★健康体操 ピンポンサロン
20	21	22 ひがぼん ピンポンサロン	23 囲碁サロン *自習室はお休み	24	25 ポッチャ (自)	26 ★かもかもクラブ
27 休館日	28					

◎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。

◎2月の休館日のお知らせ◎

2月27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.higashihongoymca.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/>