



## 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3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。

3月11日がやってきます。東日本大震災から11年、その時は横浜も被災地であったことや、まだ故郷に帰ることができない方々がいらっしゃることを覚えます。コロナ禍が続く中でも、災害はいつ起こるかわからないものです。「3.11を忘れない!」という思いをこれからも大切に、災害に備えた準備や被災された方々への支援を継続できればと思います。ご協力のほど、よろしくお願いします。

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。

### コグニサイズを体験しよう!

オンライン(zoom)での参加も可能です。詳しくはお問合せください。

日時 3月14日(月) 10時~11時30分  
場所 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール (定員 20名)  
参加費 無料  
内容 認知症予防のためのコグニサイズの実施  
その他 上履きをご持参ください。(スリッパ不可) ※講師はオンラインでの指導となります。



### 横浜港出前講座

地域の皆さんが、さらに地元・横浜への興味・関心を持っていただくことを目的として、横浜の港や船に関わる事について学ぶ出前講座を開催します。

日時 3月29日(火) 10時~11時30分  
場所 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール (定員 20名)  
協力 一般社団法人 横浜港振興協会  
参加費 無料  
内容 横浜港の歴史・概要から、現在の状況や課題などを横浜港振興協会の方がわかりやすく説明します。  
その他 スリッパをご持参ください。



### スマホ入門講座 - アンドロイド・スマホ編 -

スマートフォンの使い方・楽しみ方を身につけるための講座です。

電話やメール、インターネット、カメラなどの使い方はもちろん、みんなが使っているLineのデビューもサポートします。

日程 ①3月24日(木) ②3月28日(月) ※2回の内容は異なります。  
時間 10時~12時15分  
場所 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員 各回10名  
協力 ドコモショップ ららぽーと横浜店  
内容 ①スマホの基礎、インターネット  
②カメラ・Lineアプリの使い方  
参加費 無料  
その他 スリッパ、携帯(アンドロイド・スマホ)をご持参ください。



お申込みは横浜市東本郷地域ケアプラザ 電話: 045-471-0661

# 2022年3月・4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 3月3日(木) 4月7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 3月16日(水)  
4月6日(水) 4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  
3月8日 15日 22日 29日
- ②土曜日 15:00 ~ 17:00  
3月19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 3月19日(土) 4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 3月10日(木) 4月14日(木)
- ★自主 3月18日(金)、3月25日(金)
- 13:30~15:30

コロナウィルス感染防止のため、  
軍手等、手袋をお願い致します。  
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 3月10日(木) 3月22日(火)  
4月14日(木) 4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 3月15日(火)  
4月7日(木) 4月19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。
ひがぼん	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 - 認知症高齢者の日常生活自立度 -

高齢者になると日常生活で困る事も出てきます。ADL（日常生活動作）の低下の有無を確認し、IADL（Instrumental Activities of Daily Living. 排泄・食事・就寝等、日常生活の基本動作ADL(日常生活動作)に関連した、買い物・料理・掃除等の幅広い動作のことをいいます。

また、薬の管理、お金の管理、趣味活動、公共交通機関関連の利用、車の運転、電話をかけるなどの動作も含まれます。原因が認知症ではなくても日常生活に支障がある場合は、基準に照らし合わせて判断します。デイサービスに参加して生活のリズムを整え自立度をあげる効果が期待されます。

デイサービス介護員、看護師、送迎運転手を募集しています。

## ひがぼん食支援 - 食支援で笑顔と希望をつなごう -

新型コロナウイルス感染症の影響で生活が厳しい状況になり、地域・行政等の支援につながない又はつながりの希薄な地域世帯に対して、食品を無料で提供するとともに、食品の提供を通じて、地域との関係を構築し、今後の支援にもつなげていきます。詳しくは、別途案内をご確認ください。

皆様のご協力をお願い致します。



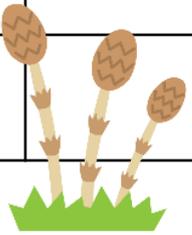
### < Y M C A の 願 い >

「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

## 3 月

神奈川県下に、まん延防止等重点措置が発令されたことに伴い3月6日（日）まで自主事業は中止とさせていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ★こころの病	4	5
6	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 ★ひがぼん 食支援	14	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	24 ★スマホ入門講座 ①	25 ポッチャ（自）	26 ★かもかもクラブ
27 休館日	28 ★スマホ入門講 座②	29 ピンポンサロン ★横浜港出前講座	30 囲碁サロン 自習室	31		

## 4 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

### ◎3月の休館日のお知らせ◎

3月27日（日）施設点検のため休館とさせていただきます。

### ◎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。

【東本郷地域ケアプラザホームページ】

<https://www.higashihongoymca.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/>