

もえぎ野センター 行事予定

掲載事業は申込み不要です。直接お越しください。

事業名	日にち	時間
■ギター弾き語り	8 (金)	11:10~12:00
■ADL体操	13 (水)、27 (水)	11:30~12:30
■からだ輝く元輝体操	21 (木)	13:30~14:20
血压チェック	12 (火) 11:30~12:00 / 20 (水) 12:45~13:15	
もえぎ野茶屋	13 (水)、27 (水)	14:30~16:00
映画会	16 (土)、23 (土)	14:00~
布おもちゃ館外貸出	1・15 (金) 14:00~16:00 / 13・27 (水) 11:00~14:00	
■てとてとあおば	4 (月)、12 (火)、20 (水)、26 (火)	10:00~13:00
■フリー学習スペース	6 (水)、13 (水)、20 (水)、27 (水)	15:30~20:00

2月 休館日 18日 (月)

事業名	日にち	時間
■ギター弾き語り	8 (金)	11:10~12:00
■ADL体操	13 (水)、27 (水)	11:30~12:30
■からだ輝く元輝体操	21 (木)	13:30~14:20
血压チェック	12 (火) 11:30~12:00 / 20 (水) 12:45~13:15	
もえぎ野茶屋	13 (水)、27 (水)	14:30~16:00
映画会	16 (土)、23 (土)	14:00~
布おもちゃ館外貸出	1・15 (金) 14:00~16:00 / 13・27 (水) 11:00~14:00	
■てとてとあおば	4 (月)、11 (月)、13 (水)、26 (火)	10:00~13:00
■フリー学習スペース	6 (水)、13 (水)、20 (水)、27 (水)	15:30~20:00

3月 休館日 18日 (月)

■⇒60歳以上の方 ■⇒未就園児とその保護者 ■⇒小中学生
□色印のないものはどなたでもご参加いただけます。

ドクター's コラム 山本内科循環器医院 医院長 山本医師によるコラム♪ (もえぎ野地域ケアプラザ協力医、青葉区医師会会長)

寒さが厳しくなり、インフルエンザ感染が多くなりました。皆様インフルエンザの予防注射はしていると思われます。しかし、注射をしたからといって安心しないでください。予防注射も一つの予防であって完全ではありません。外出時にはマスクをする、帰ったら手洗いうがいを怠らないようにしてより予防に心がけてください。もちろん普通の風邪も予防できます。この冬を健康に過ごされることを期待いたします。



もえぎ野センター広報紙
第105号

ファイトもえぎ野

発行 もえぎ野センター
◆老人福祉センター
横浜市ユートピア青葉
045(974)5400
◆横浜市もえぎ野地域ケアプラザ
045(974)5402
発行日 平成31年1月25日

ユートピア青葉 前期 趣味の教室

横浜市内在住で60歳以上の方が対象。あたらしい仲間づくりにぜひおいでください。

期間:平成31年4月~9月(6ヶ月間連続講座)

教室	開催日(予定)	定員	教材費	持ち物	内容
おもてなしの英会話	第1月曜 12:00~13:30	16	1,000円	・ノート ・筆記用具 ・上履き	最近、街中で外国人を見かける機会が多くなった気がしませんか? 英語で道を尋ねられた時にうまく応えられるとうれしいですね!
ZUMBA GOLD ズンバ・ゴールド	第3・4火曜 11:15~12:15	20	保険1,200円(65歳未満1,850円)	・運動できる服装(靴) ・飲み物	今、話題のZUMBA! 様々な音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネス。簡単なステップで踊って楽しくエクササイズしましょう!
私の字を磨く	第2・4月曜 14:30~16:00	20	2,000円	・普段使いの筆記用具 ・上履き	日常使いの筆記用具を使ってゆっくりと美しい文字を書くことで「集中力アップ」「印象度アップ」「整心力アップ」「頭の活性化」の4つの効能が得られます。
腹式呼吸でボイストレーニング	第1月曜 9:30~11:00	30	500円	・手鏡 ・筆記用具 ・上履き	大人気の講座! 腹式呼吸で脳が活性化をして「認知症予防」、「嚥下障害予防」につながります。みんなで歌いましょう!
脳の活性化朗読教室	第4火曜 12:00~13:30 5月のみ14日(第2火曜)	10	2,000円	・筆記用具 ・上履き	声に出して文章を読むことで目、声、耳の三次元学習の効果が、脳の活性化につながります。教室の開始前にはウォーミングアップとして「ボイストレーニング」を実施しています!

●往復はがきのみ受付●

2月28日(木)必着

〒000-0000
(※返信面)
ご自分の住所
ご自分のお名前

①氏名 ②フリガナ
③郵便番号 ④住所
⑤電話番号
⑥年齢
⑦生年月日
⑧ご希望の教室
(1つのみ)

〒227-0044
(※往信面)
青葉区もえぎ野
4-2
ユートピア青葉
趣味の教室申込

この面は
無記入です

・申し込みはおひとり1教室のみです。
・応募多数の場合、抽選となり全員に結果をお知らせします。
・当選された方は受講手続きが必要です

ADL体操

平成31年前期 募集開始

期間:平成31年4月～9月(6ヶ月間連続講座)

エーティール ADLとは?

Activities of Daily Living の略で、「日常生活動作」のことです。ふだんの生活において必要な動作(食事や排泄、入浴、移動、寝たり起きたりなど)を指します。そのような「日常生活動作」をいつまでも健康に、ご自分で続けられるよう、無理なくすこすこ体づくりをしていく体操です。基本的にいすに座って行います。

※日程 第2・4水曜いずれも(11:30～12:30)

4月	10日・24日	5月	8日・22日
6月	12日・26日	7月	10日・24日
8月	14日・28日	9月	11日・25日

※募集 90名

※対象 60歳以上の横浜市民の方

※持ち物 運動できる服装・運動靴・飲み物

※保険料 全回分 1,200円(65歳未満は1,850円)

●○往復はがきのみでの受付となります○●

2月28日(木)必着

<p>〒000-0000 (※返信面) ご自分の住所 ご自分のお名前</p>	<p>①氏名 ②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦生年月日 ⑧ADL体操申込</p>	<p>〒227-0044 (※往信面) 青葉区もえぎ野 4-2 ユートピア青葉 ADL体操申込係</p>	<p>この面は 無記入です</p>
---	---	---	-----------------------

●応募多数の場合は抽選を行います。 ●当落の結果は全員にお知らせします。
3月6日(水)までに届かない場合のみお問い合わせください。
当選した方は受講手続きが必要になります。手続きの詳細は通知ハガキをご覧ください。

★介護者のつどいのご案内★

ご家族の介護されている方を対象に「介護者のつどい」を行っています。皆さんで日頃の想いを共有して、気持ちのリフレッシュをしませんか?

2月は鍼灸マッサージ師の先生を講師に迎え、「介護者自身の介護予防」をテーマに、自宅でする軽い運動のアドバイスをいただきます。

- 日時 2月12日(火) 13:30～14:30
- 場所 もえぎ野地域ケアプラザ ボランティアコーナー
- 申込方法 お電話・来館にてお申込みください。当日参加も可能です。
- 持ち物 上履き、フェイスタオル



権利擁護講座

★高齢者住宅の基礎知識★

高齢者向けの住宅には、多くの種類があり、違いがわかりにくいかもしれません。どのような種類があるのか、どのように探せばいいのか、自分にあった住宅選びについて、わかりやすくご紹介します。ぜひご参加ください。

- 日時 3月26日(火) 14:00～15:30
- 場所 もえぎ野地域ケアプラザ ボランティアコーナー
- 定員 20名(先着順)
- 講師 民間介護施設紹介センター「みんかい」職員
- 申込方法 お電話・来館にてお申込みください。当日参加も可能です。
- 持ち物 上履き、筆記用具



認知症サポーター養成講座 開催報告!

みたけ台小学校6年生を対象に、12月4日、認知症サポーター養成講座を開催しました。キャラバンメイトの皆さんから「認知症」という病気についての説明を聞き、先生が認知症の高齢者役として出演するコンビの寸劇で悪い例を見て、良い対応をみんなで考えました。レジで小銭が出せず困っている高齢者がいたら「優しく待つ!」「急がなくていいですよと伝える!」などの声が相次ぎました。

小学校の他に、もえぎ野老人会、梅が丘老人会、ネクサスコート青葉台で認知症サポーター養成講座を開催しました。小学生から高齢者まで、認知症サポーターの方が増えていますね。藤が丘エリアはますます住みやすい地域になるのではないのでしょうか。講座開催の希望があれば、もえぎ野地域ケアプラザまでご連絡ください!

