

## 傾聴ボランティア講座

# 聴きじょうずのキホン

無料

コミュニケーションはボランティア活動の様々な場面で必要となります。  
『傾聴』は、相手の心に寄り添う大切なコミュニケーションスキルです。この講座では「話を聞いてもらってよかった」と思われる傾聴の基本をお伝えします。

10月21日(木) 13:30~15:00

講師：傾聴グループ「えがお」  
対象：ボランティア活動に興味のある方(定員15名)  
共催：瀬谷区ボランティアセンター



開催場所 ニツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

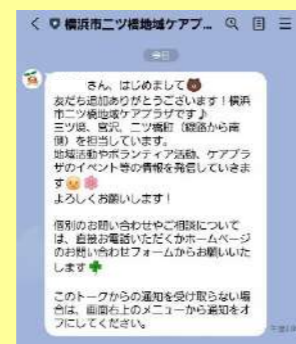
申込・問合せは ニツ橋地域ケアプラザ 045-361-9807 FAX 045-361-9868

感染症対策等で講座を変更、中止とさせていただきます場合があります。

## ケアプラザ公式 SNS を開設しました♪

ニツ橋地域ケアプラザ公式 SNS アカウントが開設されました！ SNS は PIAZZA、LINE 公式アカウントです。PIAZZA は瀬谷区役所が連携協定している SNS です。ケアプラザのイベント情報やボランティア・地域活動を随時お知らせしていきます。各アカウントのフォローお待ちしております♪

### LINE 公式アカウント 操作画面



※受信には各アプリのダウンロードと登録が必要です。

### フォローはこちらから！

下記 QR コードを読み取♪



## 編集後記 ニツ橋地域ケアプラザ 30 周年について

地域のみなさまのおかげでニツ橋地域ケアプラザは今年の12月で30周年を迎えます。現在12月に向けて記念誌を制作しております。12月21日から27日までの1週間は「30周年記念行事」として今までの事業や貸館利用団体、ボランティア活動のご紹介、展示や活動発表などを開催する予定です。この機会にケアプラザに足を運んでいただき、様々な活動を知って、参加していただけますよう次号は「30周年記念イベント」の詳細をご案内いたします。

ぜひご近所お誘いあわせいただき遊びに来ていただけますようお願いいたします(地域活動交流コーディネーター天野)



9年前の職員写真覚えてますか？



# かがやき

ニツ橋地域ケアプラザ広報紙 令和3年10月号

(社福) 横浜市社会福祉協議会  
横浜市ニツ橋地域ケアプラザ  
瀬谷区ニツ橋町83-4  
電話 361-9807  
FAX 361-9868  
発行責任者 所長 宮島 耕一

無料

## ここから 始めよう講座

こころとカラダの健康のために、  
今できること そなえることを考え始めてみませんか

### みんなで運動

10月23日(土)  
10:00~11:30

講師：理学療法士 道下哲至 氏

ここ最近のカラダの変化を確認  
外出を楽しむための体力づくり



### バランスよく栄養

11月4日(木)  
10:00~11:30

講師：管理栄養士 秋山芳子 氏

「誰もがみな」できる  
ちょい足し料理



### お口のケア

11月20日(土)  
10:00~11:30

講師：歯科衛生士 辻谷 圭 氏

いつまでも笑顔で過ごす建口づくり



### こころとからだを振り返り

ここから始めよう  
12月2日(木)  
10:00~11:30



連続講座ですが、  
1回のみ参加も可能です。

持ち物：上履き・飲み物・筆記用具・マスク着用  
定員：15名 対象：おおむね60歳以上  
申込みの際にご希望の講座をお伝えください。

## 音楽で脳トレ

無料

講師の先生を招き音楽に合わせて楽しく脳トレや口の体操を行い、  
脳も口も活性化、若返り！しましょう

10月19日(火) 13:30~15:00

講師：music-style 音楽療法メンター 坪江 久美子先生

対象：瀬谷区在住の65歳以上の方

持ち物：上履き・飲み物・マスク着用

定員：先着15名 9/17(金)から申込開始

共催：元気づくりステーションかよの会・瀬谷区役所

元気づくりステーションかよの会は第1・3火曜日に活動しています。

開催場所 ニツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

申込・問合せは ニツ橋地域ケアプラザ 045-361-9807 FAX 045-361-9868

感染症対策等で講座を変更、中止とさせていただきます場合があります。

無料

**健康サポートボランティア講座  
共に楽しく健康に！**

ボランティアに  
興味のある方

自宅でできる簡単な体操や、参加者が楽しんで交流できるスキルを学べます。  
体も心もみんなと元気になりましょう

**11月22日(月) 13:30~15:00**



講師：理学療法士 道下 哲至 氏  
対象：介護予防や健康づくり場のボランティアに関心がある方  
定員：10名  
持ち物：上履き・飲み物・筆記用具・マスク着用  
共催：介護予防ボランティア虹の架け橋



無料

**みんなあつまれ! ちびっこ☆ルーム**

未就園児と保護者向け

**特別企画☆子育て中も元気で楽しく!**

**パパママの体力測定会 (栄養相談もあります)**

子育て中の体力、心配になりませんか?  
室内で子供を遊ばせながら体力測定しましょう。  
最先端の体組成計で体の状態を把握して元気な体をキープ  
しましょう!

11/26(金)はフリースペースです。

(毎月最終金曜日に開催 12月は休みです)

**10月29日(金)  
10:30~11:30  
先着7組 予約制**

無料

**自分のカラダを知るチャンス! 体力測定会**

おおむね60歳以上

日頃の体力を確認しながら、どこを鍛えるとよいか学べます。

**11月19日(金) 13:30~15:00**

講師：横浜市スポーツ協会 瀬谷スポーツセンター  
安達 雄太 氏  
対象：おおむね60才以上  
定員：20名  
持ち物：上履き・タオル・飲み物・マスク着用  
共催：体操グループ 太陽の会

- ① 握力測定会
- ② 5m歩行
- ③ 開眼片足立ち
- ④ 長座体前屈
- ⑤ 全身反応



無料

**障害者余暇支援スタイルF**



高校生~  
20代障害者

**10月3日(日)  
14:00~16:00**

**ポッチャとカラオケ**

今回は12月5日クリスマス会です

瀬谷区在住・在勤・在学中で、発達・知的・精神等の障害があり現在就労している方、就労を希望している高校生以上20代までの方、二ツ橋地域ケアプラザに保護者なしで通える方  
申込制 定員15名(参加費無料)  
※初めての方歓迎です!

月1度のお楽しみ

**New Age Cafe**

ニュー・エイジ・カフェ

50~60代向け

無料

**10月28日(木) 14:30~16:00**

ストレッチ・ポッチャ体験とカフェタイム

対象：50~60代の方

定員：10名

持ち物：飲み物・上履き・動きやすい服装



無料

**介護者のつどい いっぴくの会**

介護をされている方

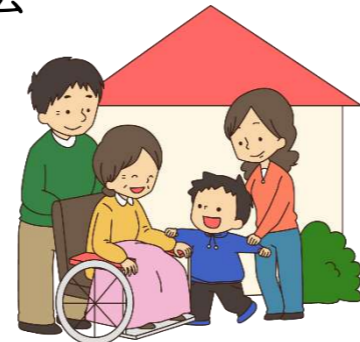
日常の疲れを癒す セルフストレッチと座談会

**11月24日(水) 13:30~15:00**

おうちで介護をされている方に  
ほっとできる時間を提供します。

定員：10名

持ち物：上履き・タオル・マスク着用



講座に参加される方はマスク着用、上履き、熱中症対策のための飲み物、自宅での検温をお願い致します。また、感染症対策等で講座を変更、中止とさせていただく場合があります。



三ツ境地区 **こども食堂「みんなの食堂」が開店!!**

地域情報~三ツ境

「ひとりよりみんなで食べるとおいしいね」を合言葉に  
地域のボランティアさんによるこども食堂「みんなの食堂」がオープンします。

**11月より毎月第2木曜日に開催します**  
**プレオープンは10月14日(木)**  
**17:00~19:00**に行います。

申込制です。三ツ境地区の掲示板にチラシが貼ってあります

申込みはチラシの電話番号にお問合せください。

会場：ほっとカフェ(三ツ境88-5) 対象：小学4~6年 10名 親子も可

参加費：子ども100円 大人300円

待ってま〜す



この看板が目印