

# ふれあい

- 子ども・子育て
- シニア
- ロビー販売
- その他

**めだか・くれよん**  
未就学児とその親が自由に集まれるサロン。雨の日でも部屋で遊べますのでお気軽にご参加ください。  
【めだか】5/24(火) 6/28(火)  
【くれよん】5/7(土) 6/4(土)  
10:00~11:30  
【申】不要

**ひなたぼっこ**  
高齢の方を対象に開催している月1回のサロン。毎回ゲストを迎え、楽しい企画をご用意しています。お気軽にご参加ください。なお、4月から開催日が毎月第1月曜日になります。  
【時】5/2(月)14:00~15:30  
6/6(月)14:00~15:30  
【申】初回のみ事前にTELにて申込

**パン販売「そよかぜの家」**  
区内の地域活動ホーム「そよかぜの家」で作っているパンを販売しています。5,6月は抹茶づくし。抹茶あんぱん、抹茶メロンパンなどが期間限定で登場します。是非ご賞味ください！  
【時】毎週火曜日  
11:30~13:00  
※5/3(火)はお休み

**グリーンデイ**  
ケアプラザ周辺の緑化活動。月1回、地域ボランティアの「水仙クラブ」と一緒にお花を植えたり、花壇の手入れをしたりします。当日飛び込み参加OK！  
【時】5/19(木) 6/16(木)  
9:00~11:30  
【申】不要

**赤ちゃん教室**  
初めて子育てをする方を対象とした0歳児と保護者のための教室です。育児についての正しい知識や情報が得られます。  
【時】5/9(月) 6/13(月)  
10:00~11:30  
【定】15組(先着順)  
【申】港南区ホームページにて

**つどいの場 おはり箱**  
お裁縫が好きな高齢の方がつどい、簡単な洋服のお直し、施設等で必要な布製品の作成などを行っています。お裁縫が苦手な方でもお気軽にご参加ください。  
【時】5/11、25(水)  
6/1、8、22(水)  
13:30~16:00  
【申】初回のみ事前にTELにて申込

**パン販売「あんず」**  
障がいのある方が働く「ジャンプ」で作っているパンを販売しています。お勧めはオリジナルの野菜ソースで仕上げたベジタブルソースドッグ。人気商品ですのでお早めに！パンはなくなり次第販売終了です。  
【時】毎週金曜日  
11:00~13:00  
※5/6(金)はお休み

**医師への健康相談**  
日頃気になる家族や自分の身体のこと。小田医院の小田先生が、医療の専門家の立場から優しく相談に応じてくれます。どんな小さなことでも大丈夫です。気軽にご利用ください。  
【時】5/20(金) 6/17(金)  
14:00~15:00  
【申】事前にTELにて予約

**勉強を楽しむ会**  
小学生対象。地域ボランティアの皆さんがお子様の勉強をサポートします。学校の宿題や塾の予習などでもOK。  
【時】5/13(金) 5/27(金)  
6/10(金) 6/24(金)  
15:00~17:00  
【定】10名(先着順)  
【申】初回のみ要登録

**スワンの会**  
現在介護を担っている方、介護を終えられた方が集まって介護の悩みを共有したり、学んだり情報交換をする集いです。  
【時】5/18(水) 6/15(水)  
13:30~15:30  
【費】1回100円  
【申】初回のみ事前にTELにて申込

**フラワーロード販売**  
区内の障がい者施設「フラワーロード」で育てている花や季節の野菜、工芸品などを販売しています。  
【時】毎週水曜日  
10:30~14:00  
※5/4(水)はお休み

**カフェ「GSJ」**  
男性ボランティアによるカフェ。2年間お休みしていましたが5月から再開します！定員は15名、1時間でお客入れ替えとなりますが、オリジナルブレンドと手作りスイーツでおもてなしします。  
【時】5/9(月) 6/13(月)  
14:00~15:00  
【費】200円  
【申】不要  
※人数制限のためお待ちいただく場合がございます。  
**5/16(月)  
6/20(月)は休館日  
※デイサービスのみ  
営業となります。**



「転倒予防いきいき体操教室」で体操中のみなさん スローガンは『みんな笑顔でゆったりと、転倒予防にストレッチ!!』



- 健康体操団体のご紹介
- 新任職員のご紹介
- イベント情報(5・6月) ほか

**ケアプラザからのお知らせ**  
困りごとのご相談について  
ケアプラザは介護のことなど生活でお困りのことがある場合、どなたでもご相談いただけます。東永谷地域ケアプラザまでご連絡の上、ご相談ください。  
電話:045-826-1097 FAX:826-1071

**ご相談は電話で予約してから**  
相談や訪問等があるため、急な来所の対応はできない場合があります。

**お車の場合駐車場の予約を**  
車でなければ来所が難しい方用の駐車場が1台分あります。



横浜市東永谷地域ケアプラザ 広報紙「ふれあいの丘」(隔月発行)  
発行日:令和4年5月1日 発行責任者:所長 三木 渉  
住所:港南区東永谷1-1-12 TEL:826-1097 FAX:826-1071  
※この広報紙は自治会・町内会の皆様のご協力により回覧しています。





コロナ禍が続く中、外出が減り運動不足を感じている方が多いのではないのでしょうか？  
東永谷地域ケアプラザでは地域の皆様が自主的に活動されている5つの体操グループがありますのでご紹介します！  
どのグループも常時新しい仲間を募っています。ご興味ある方は東永谷地域ケアプラザまでお気軽にご連絡ください。

### <いきいき体操教室>

日時：第2・第4金曜日  
13:00~14:30  
会費：500円/月  
(4,10月に半期分  
前払い)  
対象：65歳以上の方



### <花みずきの会>

日時：第1・第3金曜日  
10:00~11:30  
会費：3,500円/半年  
(4,10月に半期分  
前払い)  
対象：65歳以上の方



### <火曜午後の体操>

日時：第2・第4火曜日  
13:15~14:30  
会費：300円/回  
(初回到半期分  
3,000円を集合)  
対象：どなたでも



### <けやきの会>

日時：第2・第4月曜日  
12:45~14:30  
会費：3,500円/半年  
(4,10月に半期分  
前払い)  
対象：65歳以上の方



### <元気体操>

日時：第4月曜日 10:00~11:30  
会費：無料  
対象：65歳以上の方

元気体操は地域のボランティアの方が講師役となり認知症予防の簡単な体操をしたり、あそびやゲームを取り入れたりしながら皆さんと楽しく体を動かしています。

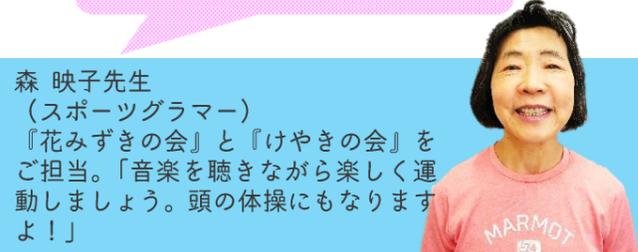
どの団体も皆様の参加を待っています。  
少しでも気になりましたらケアプラザにご相談ください！  
仲間と一緒に体を動かし心も体も元気になりましょう！

見学もできますのでご興味のある方は  
東永谷ケアプラザ(TEL:826-1097)まで  
ご連絡ください！

皆さんに体操を教えてください先生  
からコメントをいただきました！



新倉 好江先生  
(横浜市人材活用システム登録者)  
『いきいき体操教室』と『火曜午後の体操』  
をご担当。「笑いを大切に楽しく運動しま  
しょう！気軽に参加してください！」



森 映子先生  
(スポーツグラマー)  
『花みずきの会』と『けやきの会』を  
ご担当。「音楽を聴きながら楽しく運  
動しましょう。頭の体操にもなります  
よ！」

配食サービスボランティア『てまり』は調理、または配達  
と一緒に活動をしてくださる仲間を募集しています！  
お料理が好きな方、お仲間作りをしたい方、ボランティ  
アに興味がある方、是非一度見学に来てください。  
楽しく活動しながら元気になれるボランティアです！

## 配食サービスボランティア『てまり』 調理・配達お手伝い募集中!

### 活動内容 (調理部門)

配達日の前日(火曜日)に材料の下準備を数名で行って  
います。  
配達日当日は調理とお弁当箱への箱詰めを行い  
使用した調理器具を片付けて、活動は終了です。

調理の私たちは利用者の方たち  
に直接会うことはできませんが  
いつもお届け先に皆様の笑顔が  
あることを忘れずに心を込めて  
お弁当を作っています。  
(調理担当の方)



### 活動内容 (配達部門)

配達当日、お弁当に添えている『てまりだより』を準備し  
出来上がったお弁当をコース別に2人1組でお届けしてい  
ます。利用者さんから笑顔がかえってくる楽しい活動です。

利用者の方が笑顔で出迎えてくだ  
さり「いつも美味しいお弁当あり  
がとう」と言ってもらえることが  
一番の励みになっています。  
(配達担当の方)



活動場所：東永谷地域ケアプラザ 2階 調理室・多目的ホール  
活動日時：毎週水曜日 (9:00~12:00) 月2~4回程度参加できる方  
※活動にご興味のある方は東永谷地域ケアプラザ (TEL:826-1097) まで!

## 令和4年度 体操教室のご案内 『延ばそう！健康寿命！』

日時：6月16日(木) 14:00~15:00  
『お口の体操とロコモ予防』

7月21日(木) 14:00~15:00  
『栄養講座とロコモ予防』

対象：どちらも参加できる65歳以上の方

定員：先着25名

会場：東永谷地域ケアプラザ 2階  
多目的ホール

参加費：無料

持物：水分補給のための水・タオル・上履き

※ご参加の際には検温とマスク着用を  
お願いいたします。

申込：6月6日(月)~6月10日(金)  
東永谷地域ケアプラザまでお電話  
ください (TEL:045-826-1097)

## 新任職員の紹介

4/1からの新職員をご紹介します!

お見知り  
おきを!



泉 雄太 (Yuta Izumi)  
デイサービス相談員  
趣味 スポーツ観戦  
意気込み  
デイサービスの利用者様や地域の皆様とか  
げがえのない時間を過ごしていけるよう最善の  
努力を尽くしたいと思います。

久保田 智美 (Tomomi Kubota)  
デイサービス相談員  
趣味 ハイキング、サーフィン、映画鑑賞  
意気込み

東永谷は今まで訪れたことのない地域  
ですのでこれから色々知りたいと思い  
ます。よろしくお祈りします。



長崎 紀明 (Noriaki Nagasaki)  
デイサービス相談員  
趣味 野球観戦  
意気込み  
地域の皆さんの笑顔が一つでも多く見  
られるように頑張っていきたいと思  
います。よろしくお祈りします。