

# 広げよう！地域のつながりの輪

上谷本地区（もえぎ野・柿の木台・みたけ台・上谷本町）と谷本地区（藤が丘1丁目・藤が丘2丁目・千草台・梅が丘・下谷本町）で活躍する住民の方々と地域の魅力を発信しています。次号へ、ご友人・知人へバトンタッチしていただき、地域のつながりの輪を広げていきます。

今回ご紹介する方は、梅木 清さん（柿の木台在住）です！

vol.6

Q. どのような活動をされていますか？

A. 夏のラジオ体操や正月のどんと焼きを、町内会会長として主催しております。これからもコミュニケーションの場として、大勢の方に参加していただけたらと思います。また、柿の木台第一公園愛護会のメンバーとして、毎朝の公園清掃や花壇づくり、花の定植作業も行っています。公園が楽しく、安心して過ごせる空間になればと願っています。もえぎ野ふれあい樹林の緑の保全のお手伝いや柿の木台グリーンクラブの一員として、花いっぱい運動にも参加しています。

Q. この町への思いをどうぞ。

緑が多く安心して暮らせる町づくりを、皆さまと共に目指していきたいと思っています。



次号は、藤が丘1丁目  
在住の小嶋 優さんに  
バトンをつなぎます！

## 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)

まだまだ新型コロナウイルスの話題で持ちきりですが、冬にかけてインフルエンザの季節になります。症状から病気を診断することはできません。またエアゾル感染のこともあり安易にインフルエンザ検査もできません。個人でできることは、インフルエンザ、新型コロナともに感染しないための予防につきます。マスクを必ずつけて、うがい手洗いをこまめに行うこと。インフルエンザの予防接種を受けて少なくともインフルエンザだけでも予防すること。新型コロナウイルスの予防接種はまだ間に合わないと思いますので現時点でできる予防をしましょう。



もえぎ野センター広報紙  
第115号



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 令和 2年 9月

## ボランティア入門講座

ボランティア活動に興味のある初心者の方を対象に、  
ボランティア入門講座を開催します！

〈1日目〉令和2年10月31日(土) 9:30~11:00

テーマ：「ボランティアとは？地域のボランティア活動を知る！」

〈2日目〉令和2年11月7日(土) 9:30~11:00

テーマ：「支えられる側と支える側の気持ちを知る」

〈3日目〉令和2年11月28日(土) 9:30~11:00

テーマ：「認知症や障害について」

「さあ、活動を始めよう！」

★テーマに沿った体験ゲーム等を通して学びます。

★各回、現役ボランティアさんに活動体験談が聞けます。

★講座終了後、ご興味のあるボランティア活動をご紹介します。

■会場：もえぎ野地域ケアプラザ

■対象：ボランティア活動に興味があり、活動未経験で、全3回参加できる方

■申込方法：ケアプラザ窓口、電話、またはメールで先着順 申込開始 10/1(木)～

※メール [moegino-cp@yokohamashakyo.jp](mailto:moegino-cp@yokohamashakyo.jp) にてお申込の場合は、  
件名に「ボランティア入門講座」とご記入の上、①お名前 ②年代  
③住所 ④電話番号 をお知らせください。

■定員：20名

■参加費：無料

■持ち物：筆記用具、上履き、外履きを入れる袋

※新型コロナウイルス感染拡大状況等により講座を中止する場合がございますので、ご了承ください。



## 「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。  
10月、排泄ケアの専門家をお招きして相談会を予定しております。  
介護をしている人の排泄ケアが気になる方等、色々なご相談お待ちしております。

- 日 時：10月13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
- 定 員：10名（先着申し込み順）
- 申 込：もえぎ野地域ケアプラザまでお電話・来館にてお申込みください。
- 持ち物：上履き・外履きを入れる袋

## 遺言・『わたしノート』講座

今からできる準備として、遺言や青葉区版エンディングノート『わたしノート』について学んでみませんか。遺言業務に携わる行政書士の講話や、谷本地区保健活動推進員から、体験談を交えたわたしノート活用術をお伝えします。

- 日 時：10月28日（水）9：30～11：00
- 場 所：もえぎ野地域ケアプラザ 多目的ホール
- 定 員：30名（先着申し込み順）
- 申 込：もえぎ野地域ケアプラザまでお電話・来館にてお申込みください。
- 持ち物：上履き、外履きを入れる袋、筆記用具

## ユートピア青葉からのお知らせ

コロナウィルス感染拡大防止のため、現在休止中の「元輝体操」・「ギター弾き語り」の2つの事業に関して、再開の準備を進めております。

会場である大広間が、当面の間、利用できないため、新たに利用する会場の準備や、開催日・開催時間、参加人数の調整を行い次第の再開となります。

詳細が決まり次第、またお知らせいたしますので、楽しみにお待ちしております。

## 青葉区生活支援センターほっとサロン青葉

## 出前サロンのご案内

心の病気を持った方やご家族が対象のサロンです。

心の病気を持った方を支援している民生委員等の地域住民の方もご参加ください。

日頃の悩み、一人暮らし、将来の目標などの相談をお受けし、助言します。また、その他の不安や、関心のあることなど、ゆっくりお話ししましょう。  
ひきこもりでお悩みの方やご家族もご参加ください。  
ご相談は精神保健福祉士がうかがいます。

- 日 時：11月17日（火）14：00～16：00
- 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：不要
- 持ち物：上履き、外履きを入れる袋
- 問い合わせ：青葉区生活支援センターほっとサロン青葉

電話 045（910）1985 （担当：寺西）

【共催】

NPO 法人 メンタルサポートあおば 横浜市青葉区生活支援センター ほっとサロン青葉  
社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 横浜市もえぎ野地域ケアプラザ

## ウォーキングに行こう！

ウォーキングやっています！ぜひご参加ください！！

■日程・コース・集合場所

- ①10月24日（土）「せせらぎ緑道コース」（3時間/5km）  
・センター南駅改札9時30分集合、  
せせらぎ公園古民家解散
- ②11月28日（土）「四季の森公園コース」（3時間/4km）  
・JR 中山駅改札9時30分集合、現地解散

■問い合わせ：青葉区役所福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 045-978-2440（櫻井）  
上谷本地区保健活動推進員 045-971-3568（井上）