

# もえぎ野地域ケアプラザ ユートピア青葉 定例行事予定

10月	事業名	日にち	時間
休館日 18日 (月)	Ⓜもえぎ野茶屋	13(水)	13:30~15:00
	㊦元輝体操	17(日)	13:30~14:20
	Ⓜ懐かしの映画会	16(土)、23(土)	14:00~
	Ⓜ親子のひろば てとてとあおば	4(月)、13(水)、26(火)、27(水)	10:00~12:00
	Ⓜフリー学習スペース	6(水)、13(水)、20(水)、27(水)	15:30~20:00

11月	事業名	日にち	時間
休館日 15日 (月)	Ⓜもえぎ野茶屋	10(水)	13:30~15:00
	㊦元輝体操	21(日)	13:30~14:20
	Ⓜ懐かしの映画会	20(土)、27(土)	14:00~
	Ⓜ親子のひろば てとてとあおば	1(月)、8(月)、10(水)、24(水)、29(月)	10:00~12:00
	Ⓜフリー学習スペース	10(水)、17(水)、24(水)	15:30~20:00

もえぎ野地域ケアプラザ行事⇒Ⓜ ユートピア青葉行事⇒㊦

■⇒60歳以上の方    □⇒未就園児とその保護者    ■⇒小中学生    □色なし⇒どなたでも

★もえぎ野茶屋・てとてとあおばは申込が必要です。お電話または受付にてご予約ください。その他の上記事業は申し込み不要です。ただし、コロナウィルス感染予防対策のため、定員になり次第ご参加をお断りする場合や、事業が中止になる場合がございますので、ご了承の上ご来館ください。

★ご来館の際は、マスク着用の上、上履き・外履きを入れる袋をご持参ください。

## ドクター's コラム


8月には緊急事態宣言が出され、いまだに落ち着きません。新型コロナワクチン接種が終わった人でも、コロナ感染を起こしている人が出てきております。デルタ株、ラムダ株と変異種に置き換わっています。接種が終わっても安心せず、今まで通り手洗い、うがい、マスクなどの感染予防は怠らないようにしてください。

オリンピック・パラリンピックも終わり、紅葉の時期ですが思うように旅行にも行けません。以前にブルネイに旅行した時の写真を添えます。少しでも明るく。



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)

もえぎ野センター広報紙  
第121号



ファイトもえぎ野

◆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3年9月

## 「8050問題」を考える〈2〉

今回は、8050問題を具体的にイメージしていただけるよう、1つのケースをご紹介します。80代の母と50代の娘の二人暮らしです。娘は学校を出て就職しましたが、職を転々とし、数年前からは無職です。世帯の収入は母の国民年金と亡き父の遺族年金のみです。母は骨折後、外出が難しくなり、娘が母の介護をしながら過ごしています。娘が買い物に出かけたり、母の通院に付き添う姿が見られていますが、母に対し大声で罵ったり、叱責する声が聞かれており、近隣の方が心配しています。

このようなケースは少なくありません。このケースでは母の介護サービスの導入を調整するためにケアプラザの社会福祉士が区役所職員と共に訪問し、娘の社会参加や就労についても、希望を聞きながら支援しています。

このようなことが近隣で起きていたら、ケアプラザにご連絡ください。

## かいごの知恵袋講座

### 第4回 介護者のための健康づくり

講師：菅 朋子氏(もえぎ野地域ケアプラザ・地域包括支援センター・看護師)

介護する人自身の健康を保つことも、介護を続けていく大事な要素です。

実際に身体を動かして、リラククス、リフレッシュしましょう。

日時：令和3年11月17日(水) 10時30分~12時00分

会場：もえぎ野地域ケアプラザ(上履き・外履きを入れる袋をご持参ください)

対象：どなたでも

申込：10月20日(水) 10時00分より電話にて受付(先着8名)

新しい職員が加わりました！どうぞよろしくお願いいたします。



小松 竜生  
生活支援  
コーディネーター

もえぎ野地域ケアプラザの小松と申します。前の職場では、ボランティア活動の支援等をしていました。一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。



美馬 美哉  
ユートピア青葉  
生活相談員

ユートピア青葉の美馬です。本年1月から勤務しております。利用しやすい施設になるよう努力していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



# ウォーキングに行こう！

## ■日程・コース・集合場所

- ・10月23日（土）「せせらぎ緑道コース」5km  
集合：センター南駅改札口 9時30分 解散：せせらぎ公園古民家
- ・11月27日（土）「稲荷前古墳と黒須田自然道コース」4km  
集合：もえぎ野公園 9時30分 解散：現地

■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  
上谷本地区保健活動推進員（井上） 080-1099-4964

## ウォーキング上手は **元気じょうず！**



- ① 10月5日（火） ② 10月19日（火） ③ 11月2日（火）
- ④ 11月16日（火） ⑤ 12月7日（火） ⑥ 12月21日（火）
- ⑦ 1月4日（火） ⑧ 1月18日（火）

いずれも 10時00分～11時30分

【会場】 千草台クラブ（青葉区千草台22-13）

【募集】 20名（要申込）

【内容】 ウォーキングに必要な身体づくり体操 認知症予防についてほか

【参加費】 **無料** 【受付期間】 9月6日（月）～9月27日（月） 担当 菅（かん）

## げんき 元輝体操

10月より、毎月第3日曜日に変わります！  
**予約は不要**です。皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加ください。  
（横浜市内在住60歳以上の方）

椅子に座って行う体操です。普段体を動かしていなくても大丈夫！  
月1回の気軽な運動習慣にしませんか。

【日程】 10月17日 11月21日 12月19日 1月16日 2月20日 3月20日  
【時間】 13時30分～14時20分  
【場所】 横浜市ユートピア青葉 機能回復訓練室  
【持ち物】 上履き・外履き入れ・飲み物



## もえぎ野まつり 中止のお知らせ

例年開催しております「もえぎ野まつり」につきまして、開催の可否を検討してきました。

新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み、不特定多数の方が、長時間にわたり一定の空間に留まる形のイベントの開催は、避けるべきではないかとの考えに至り、今年度の「もえぎ野まつり」は中止とさせていただきます。2年連続の中止とすることは、まことに残念ではございますが、皆様のご理解をいただきたいと思います。

## 広げよう！地域のつながいの輪

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、地域のつながいの輪を広げていきます。

今回ご紹介する方は、栗原 恵子さん（みたけ台 在住）です！

vol.1 1

### Q. 青葉区のおすすめ子育てスポット

- ・みたけ台コミュニティハウス：子供が未就園児時代から現在までお世話になっています。子供が小さくお出かけするのも大変な時期、こちらで行われる子育て相談、おはなし会、リトミックに助けられました。ここで出会ったお友達とは、親子ともに今でも仲良くしています。図書の貸出しもあり、絵本をはじめ大人が読む人気の本も比較的すぐに借りられる穴場な場所です。
- ・こどもの杜：子供が未就学時代にお世話になりました。ウサギやモルモットの餌やり、屋内・屋外の遊具、お祭り等の季節ごとのイベント、人が込み合うことも少なく安心して遊べます。お弁当を持っていけば一日遊べます。

### Q. 青葉区のこんなところが住みやすい

- ・交通の便が良いところ：電車やバスの本数が多く、道が広く国道246号線や東名の横浜青葉インターが近くにあるので、車での遠出のお出掛けがしやすい。



次号は、  
家族ぐるみで親しい  
山谷 知明さんに  
バトンをつなぎます！

ハマトレ 動画

運動不足を解消したい方は「ハマトレ動画」で検索☺！

元気に歩ける体づくりを目指すトレーニング ハマトレ（動画）

