

# 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4年7月20日

## ユートピア青葉 後期 趣味の教室

横浜市内在住で60歳以上の方対象  
新しいこと、始めませんか <受講料無料>

マスク着用、上履き&外履き入れ持参で  
ご参加ください。

期間:令和4年10月~令和5年3月(6ヶ月間連続講座)

講座名	開催日(予定)	定員	参加費等	持ち物	内容
季節のボイストレーニング	10月1日 月曜	15	200円 (口元が透明な不織布マスク代として)	手鏡 飲み物	声は元気のバロメーターです。からだの底から声を出し、世界で一つしかない楽器(自分のからだ)と一緒に奏でてみませんか?皆で季節の歌を歌い、からだをリフレッシュしましょう。
大人のための学び直しの英会話	第2・4火曜 14時15分~15時45分 (会議室)	15	なし	筆記用具 英和辞書(お持ちください)	英語は久しぶり、という方に。簡単な自己紹介から始め、少しずつレベルアップを目指します。声に出し、英語のリズムに慣れていきましょう。初歩からやさしく学べます。
歴史謎解き講座	第1・3火曜 ※1月のみ 第3・5火曜 9時45分~11時15分 (会議室)	20	なし	筆記用具	歴史には様々な謎が潜んでいます。歴史の裏側とされている出来事や合戦をできるだけ真実に近いお話で、歴史とは違った歴史の面白さをお話しします。
腸年齢を若返らせる全身スッキリ体操	第1・3木曜 13時15分~14時30分 (大広間)	15	336円 ※保険料として	バスタオル または ヨガマット 飲み物	普段使わないうつらな腸を動かすことで便秘を解消し、腸を上げ、全身をスッキリさせたい。楽しい運動ではありませんので、ぜひご参加ください。

受付は終了しました。

●○往復はがきのみでの受付となります○● **8月31日(水)必着** ※各講座とも初心者を対象にしています。

<p><b>■返信面</b></p> <p>〒000-0000 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ご希望の教室(1つ)</p>	<p><b>■往信面</b></p> <p>〒227-0044 青葉区もえぎ野4-2 ユートピア青葉 趣味の教室申込</p>	<p>この面は無記入</p>
--	--	--	----------------



- 申し込みはおひとり1教室のみです。応募多数の場合は抽選を行い、結果を全員に連絡します。
- 当選した方は、連絡通知の案内に従って受講の手続きを行っていただきます。
- 新型コロナウイルスの状況によって、教室を延期または中止とする場合がありますのでご了承下さい。

【お問合せ/申込】 老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 趣味の教室申込係  
〒227-0044 横浜市青葉区もえぎ野4-2 電話 045-974-5400

## 図書コーナー紹介

もえぎ野地域ケアプラザの2階には、図書コーナーがあります。様々な世代の方が普段から利用しているため、絵本、紙芝居、大活字本や写真集、料理・手芸本など多彩な約3,000冊の図書を所蔵しています。特に単行本は充実しています!ぜひ一度お越しください。



★貸出冊数: 5冊  
★貸出期間: 1ヶ月間  
※新着図書のみ14日間

★一緒に活動してくれるボランティアさん募集中!



◆必ず1階の受付へお越しください。

## ドクター's コラム



今年は梅雨が早く開け、暑い日が続いております。熱中症も増えています。予防として直射日光に当たらないこと、部屋の中にも頻回の水分摂取をすること、電力逼迫ではありますが無理をせず部屋の温度は下げておくこと、体力が奪われると熱中症に陥りやすくなります。コロナ対策も必要ではありますが、人との接触が無い場合はマスクを外しましょう。この暑い夏を元気に乗り切りましょう。

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)

## もえぎ野地域ケアプラザ 職員紹介

地域包括支援センター 社会福祉士 小林 顕子

小林顕子です。1年半ほど休みをいただいていたのですが、4月末に復帰しました。まだ生活リズムに慣れないこともあり、慌ただしい日々です。地域の方からのご相談を受けたり、権利擁護事業、消費者被害防止の啓発などを行っています。よろしくお願いいたします。



【お知らせ】  
新型コロナ感染拡大防止の為、「もえぎ野まつり」は中止とさせていただきます。詳細につきましては、ホームページ、またはブログにてご確認ください。

# 第3回「かいごの知恵袋講座」

ご家族の介護をされている方はもちろん、今は介護していないけど、知っておきたい方など、どなたでもご参加ください。講座後、講師を交えた交流の時間もあります。

講座：「認知症になるって、どういうこと？」

講師：ケアホーム・くすの木 村井浩氏

◇日時：9月27日（火）10時00分～11時30分

◇会場：もえぎ野地域ケアプラザ

◇参加費：無料

◇定員：15名（先着順、要事前申込、8月1日（月）～受付）

<申込・問い合わせ先> もえぎ野地域ケアプラザ ☎045-974-5402



## かいごの知恵袋講座 おしゃべりサロン

介護について、日頃の思いや悩みをお話しして気持ちのリフレッシュをしませんか？令和4年度は、奇数月に開催する上記の「かいごの知恵袋講座」に加え、偶数月には、「おしゃべりサロン」として介護者同士の交流やテーマに沿った情報交換を実施していきます！！ケアプラザ職員やテーマに沿ったオブザーバーが同席し質問などにお答えします。

日時：8月23日（火）  
10時00分～11時30分  
テーマ：「排せつケアについて」  
会場：もえぎ野地域ケアプラザ  
参加費：無料  
定員：15名（先着順、要事前申込、受付中）  
<申込・お問い合わせ先>  
もえぎ野地域ケアプラザ  
☎045-974-5402

横浜市元気づくりステーション

## もえぎのdeげんきハマトレ 参加者募集！

令和3年度介護予防事業「元気ハマトレ」から生まれた、地域の方による運動と脳トレゲームなどを通じて「元気づくり」と「仲間づくり」を目指す会です。皆さんの楽しい笑い声で溢れています。

初めての方大歓迎です。一緒に始めませんか。

★原則第2第4木曜日 午前9時30分から11時00分まで

【日時】7月28日（木）、8月11日（木）、25日（木）  
9月8日（木）、22日（木）

【会場】ユートピア青葉 2階会議室A・B

【参加費】300円（1か月）

【申込・問合せ】大和（やまと）090-2628-2146  
中桐（なかぎり）045-972-2625



作品を受け付けています！



ユートピア青葉・もえぎ野地域ケアプラザの登録団体は、館内の展示場所で作品の展示ができます。詳細は受付までお問合せ下さい。

☎045-974-5400

8月

定例行事

休館日 8月15日（月）、9月19日（月）

9月

## もえぎ野茶屋

みんなでおしゃべりをしたり、軽い体操でリフレッシュできます！

日時：8月10日（水）、9月14日（水）  
13時30分～15時00分

場所：もえぎ野地域ケアプラザ  
多目的ホール

対象：どなたでも（定員15名）

参加費：100円

申込：受付・電話  
TEL045-974-5402



## 懐かしの映画会

※申し込み不要・無料

【日時・上映内容】

8月20日（土）「貴方なしでは」  
8月27日（土）「禁じられた遊び」  
9月17日（土）「哀愁」  
9月24日（土）「アラビアン・ナイト」

★14時00分～

【場所】もえぎ野地域ケアプラザ  
多目的ホール

## ユートピア青葉 元輝体操

日時：8月21日（日）  
9月18日（日）  
13時30分～14時20分

場所：ユートピア青葉  
機能回復訓練室

対象：横浜市民 60歳以上

参加費：無料

申込：不要



ボランティアさんが勉強を教えてください。宿題やドリルを持って集合！

## フリー学習スペース

日時：8月⇒3日、10日、17日、24日、31日  
9月⇒7日、14日、21日、28日

※毎週水曜日★15時30分～20時00分

場所：もえぎ野地域ケアプラザ  
地域ケアルーム

参加費：無料

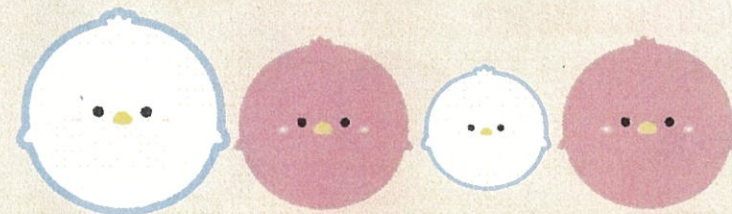
対象：小・中学生

申込：不要

一緒に勉強しよう！



## 親子のひろば てとととあおば



場所：もえぎ野地域ケアプラザ  
多目的ホール

対象：未就園児とその保護者

参加費：300円

※5枚綴り1,000円の回数券もあります。

申込：ホームページよりご予約下さい。

※「てとととあおばスタッフブログ」もご覧ください。

【日時】

8月1日（月）、8月8日（月）、8月23日（火）、8月29日（月）

9月5日（月）、9月12日（月）、9月14日（水）、9月27日（火）

★10時00分～12時00分

パパも大歓迎！  
遊びに来てくださいね！



てとととあおばHP  
スマホ用QRコード

★定員になり次第お断りする場合や、コロナウィルス感染予防対策のため、事業が中止になる場合がございます。

★ご来館の際は、不織布マスク着用の上、上履き・外履きを入れる袋をご持参ください。

横浜市に住む  
60歳以上の皆様へ

# ユートピア青葉 登録団体メンバー募集



## アロハクラブ

【活動内容】ウクレレの練習とウクレレを使って楽しく唄を歌います。  
【日時】第2・4金曜 14時15分～16時15分  
【場所】ユートピア青葉 工作室  
【会費】1,000円/月、教材費  
初心者歓迎です！  
優しく教えてくれます。  
メンバーはフレンドリーです。



## すずらん

【活動内容】カラオケ練習  
【日時】第1・3火曜 14時15分～16時15分  
【場所】ユートピア青葉 工作室  
【会費】無料  
【P R】演歌、ポップス、バラード等を楽しく歌っております。明るく楽しい会です。ぜひご見学にお越し下さい！



## コグニサイズ同好会

【活動内容】複数の運動で、脳と身体の機能を同時に鍛えて認知症を予防する運動です。  
【日時】第2・4金曜 9時15分～10時45分  
【場所】ユートピア青葉 機能回復訓練室  
【会費】概ね2,000円/6か月  
【P R】動きを間違えたり失敗していつも笑いが一杯です。一度見学にお越しください。そして一緒に運動してみませんか？

## イーゼル

【活動内容】水彩画  
【日時】第1・3火曜 14時15分～16時15分  
【場所】ユートピア青葉 生きがい作業室  
【会費】2,000円/月  
(会員が10名以上になると毎月1,000円になります)  
【P R】どなたでも自由な画法で描きましょう。



## ウクレレフレンズ

【活動内容】ウクレレの演奏  
【日時】第1・3水曜 14時15分～16時15分  
【場所】ユートピア青葉  
【会費】1,000円/月  
【P R】今が一番若い！好きなパートでアンサンブルの楽しさを！  
レッスン見学大歓迎！！



## すみれクラブ

【活動内容】ウクレレ演奏  
弾き語りやメロディ奏  
【日時】第1・3木曜 9時30分～11時00分  
【場所】ユートピア青葉 工作室または和室  
【会費】2,000円/月  
【P R】ウクレレを中心に楽しく活動しています。



## すみれ(リフレッシュダンス)

【活動内容】柔軟体操  
【日時】第2・4金曜 15時15分～16時45分  
【場所】ユートピア青葉  
【会費】1,500円/月  
【P R】姿勢改善、関節の柔軟、筋力強化を目標に楽しく体操します。ぜひご参加ください。



## 暮久楽会

【活動内容】囲碁研修・対局  
【日時】第1・3木曜 9時15分～11時15分  
【場所】ユートピア青葉  
【会費】1,000円/月  
【P R】初心者から高段者まで囲碁を学び、対局を楽しむ会です。興味のある方は、一度見学においでください。



## 吟剣詩舞 剣神会

【活動内容】漢詩や和歌・歌謡吟詠(詩吟)に合わせ剣または扇で舞う。  
【日時】第2・4日曜 14時15分～16時15分  
【場所】ユートピア青葉 会議室または和室  
【会費】1,000円/月  
【P R】歴史の人物や出来事を題材に舞います。運動不足の方や脳の活性化にも役立ちます。初心者大歓迎！

## もえぎ野吟詠会

【活動内容】詩吟練習  
【日時】第2・4木曜 14時15分～16時15分  
【場所】ユートピア青葉 会議室  
【会費】2,500円/月  
【P R】私達は第二の人生を「明るく楽しく健康に」をモットーに優しく漢詩を学びながら腹式呼吸で大きな声を出して吟を楽しんでいます。



## 体幹を鍛える～認知症予防とともに～

【活動内容】体幹トレーニングとコグニサイズ  
【日時】第2・4金曜 9時30分～11時00分  
【場所】ユートピア青葉 会議室  
【会費】500円/1回  
【P R】明るく楽しく、身体とアタマを鍛えましょう。



## すいえんの会

【活動内容】色鉛筆、水彩画などを講師ご指導による絵画教室  
【日時】第1・3水曜 9時15分～11時15分  
または11時45分～13時45分  
【場所】ユートピア青葉  
【会費】6,000円/6か月  
【P R】どなたでも気軽にやれる絵画教室です。



## クール・ブーケ

【活動内容】季節の歌、日本歌曲、外国の歌等を皆でコーラスします。  
【日時】第2・4火曜 14時15分～16時00分  
【場所】ユートピア青葉 会議室  
【会費】6,000円/6か月  
【P R】講師の志賀景子先生の美しい歌に引っ張られながら、様々なジャンルの歌を合唱しましょう。

## 青葉区老人クラブ連合会社交ダンス部会

【活動内容】社交ダンスの講習  
【日時】月2回 金曜日  
【場所】ユートピア青葉  
【会費】1,000円/月  
【P R】高齢者に適したスポーツです。ぜひご参加ください！！



## ES会

【活動内容】書道&ペン字の学習  
【日時】第2・4金曜 14時15分～16時15分  
【場所】ユートピア青葉 生きがい作業室  
【会費】1,000円/月  
【P R】宿題はありません。自由です。先生の指導は、熱心で優しいです。興味のある方は、一度見学においでください。



## ソーイングK

【活動内容】ファッションリメイク  
【日時】第1・3土曜 11時45分～13時45分  
【場所】ユートピア青葉 工作室  
【会費】3,000円/3か月  
【P R】ご自宅にあるものを使ってリメイク作品を作ります。興味がある方は一度見学にいらしてください。



【会員募集お問合せ】

ユートピア青葉

☎045-974-5400



当施設の情報をブログでご覧いただけます  
『ようこそ、もえぎ野センターへ』  
アドレス <http://moegino.sblo.jp>



★『ファイトもえぎ野』配架場所のご案内★

青葉区役所・青葉区社協・柿の木台郵便局・藤が丘郵便局  
藤が丘地区センター・みたけ台コミュニティーハウス など

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)

