

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

発行日 令和4年11月20日

地域ケアプラザとは・・・

高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、福祉・保健に関する相談や支援、行事・催しの開催、高齢者デイサービスなどを行っている、身近な福祉・保健の拠点です。

こんな時に
利用できます!

ご家族・ご近所の方の
ちょっとした心配事や
気になることがあるん
だけど・・・

ボランティア
活動をしてみたい
なあ・・・

高齢者の介護について
何をしたらいいかわか
らないなあ・・・

小さい子どもが
遊べる場所を知り
たいなあ・・・

障害のある人たちが、
楽しく過ごせる場所を知りたい
なあ・・・



地域ケアプラザ夜間利用方法が変わります!

今後ますます進む超高齢社会に向けて
日中の相談支援の充実・強化を図るため、夜間の利用方法を変更します。

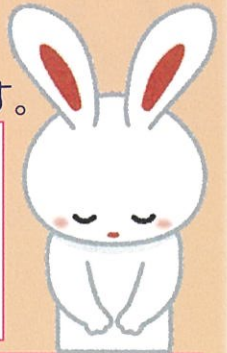
2022年10月～ 福祉・保健に関する相談時間を変更しました。(全施設で実施)

月～土: 9時～18時(変更前は21時まで) ★相談専用☎045-974-5403

※時間外(月～土曜の18時～翌9時、日曜・祝日の17時～翌9時)

休館日・年末年始は相談専用コールセンターに転送し、対応します。

※日曜・祝日の相談時間(9時～17時)に、変更はありません。



2023年4月～ 予約がない場合の夜間閉館を試行します。(対象施設で実施)

月～土曜の18時～21時に予約がない場合は、18時に閉館します。

※当プラザは、対象施設になります。

※地域ケアプラザ登録団体には、改めて詳細をお知らせいたします。

第5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：「介護者の健康づくり」

講師：もえぎ野地域ケアプラザデイサービス 生活相談員 内田 俊介



◇日 時：令和5年1月24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、12月1日（木）～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、偶数月に「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ます！！ケアプラザ職員やテーマに詳しい方が同席し質問などにお答えします。

❖日 時：12月27日（火）
10時00分～11時30分

❖テーマ：「特別養護老人ホームについて」

❖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

告知

男性のためのたしなみ講座

人生100年と言われるこの時代に、豊かなセカンドライフに向けて『たしなみ』を学ぶ藤が丘商店会の方々を講師陣に迎えての体験型講座です。地元の耳寄りな情報や、知って得する技術を取得し、地域デビューしませんか？

【開催日時】 第1回 令和5年1月24日（火） 網戸の張替え修得術
第2回 2月 7日（火） 大切な人に贈る男のフラワーアレンジメント
第3回 2月21日（火） ライフスタイルに合わせたメガネの選び方
※午後の時間で調整中（夕方を含む）

【場 所】 もえぎ野地域ケアプラザ

【対 象】 概ね55歳以上の男性の方

【受付期間】 12月を予定

※詳細は後日お伝えします。



元プロボクサー
による講座！

「肩・腰・膝の不調改善講座」全3回 ～正しい歩き方で足腰を強く！～

◆日 時：令和5年1月11日（水）・18日（水）・25日（水）
13時30分～14時45分

◆内 容：元プロボクサー講師 荒谷 龍人氏が日常生活が楽になる正しい歩き方のコツを指導します。

◆会 場：ユートピア青葉 機能回復訓練室

◆参加費：100円 ◆対 象：横浜市民 60歳以上

◆定 員：40名（先着順、要事前申込、12月15日（木）より受付）





12月

定例行事

休館日:12月19日(月)、令和5年1月16日(月)

年末年始休館日

ユートピア青葉:12月28日(水)~1月4日(水)

もえぎ野地域ケアプラザ:12月29日(木)~1月3日(火)



1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:12月14日(水)、令和5年1月11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(先着15名)

参加費:100円

申込:受付・電話にて事前申し込み
TEL045-974-5402



懐かしの映画会

※申し込み不要・無料

【日時・上映内容】

12月17日(土)「アンナ・カレニナ」

12月24日(土)「カルメン」

— 令和5年 —

1月21日(土)「悲しき口笛」

1月28日(土)「そして誰も
いなくなった」

★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:12月18日(日)
令和5年1月15日(日)
13時30分~14時20分

場所:ユートピア青葉

◆会議室(12月18日)

◆機能回復訓練室(1月15日)

※場所が異なるのでご注意ください。

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:12月⇒7日、14日、21日、28日
令和5年1月⇒4日、11日、18日、25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 てとてとあおば

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。

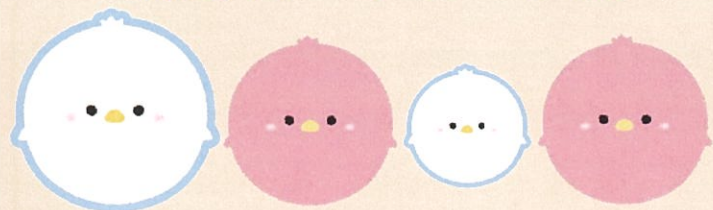
※「てとてとあおばスタッフブログ」
もご覧ください。

【日時】

12月5日(月)、12月12日(月)、12月14日(水)

令和5年 1月11日(水)、1月24日(火)、1月30日(月)

★10時00分~12時00分



パパも大歓迎!
遊びに来てくださいね!



てとてとあおば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。

ユートピア青葉 ☎045-974-5400

もえぎ野地域ケアプラザ ☎045-974-5402

おとなのぬり絵教室

【活動内容】色えんぴつで、ぬり絵をします。
【日時】第4水曜日 9時15分～11時00分
【場所】ユートピア青葉 2階 工作室
【会費】600円/月（教材費100円含）
【PR】先生の笑顔、皆の笑顔で毎回楽しく活動しています。
ぬり絵で夢中になりませんか。



布の本たぬきの会

【活動内容】布で作る本、おもちゃの製作
【日時】第1・3金曜日
13時00分～16時30分
【場所】もえぎ野地域ケアプラザ
【会費】500円/月
【PR】おしゃべりを楽しみながら、フェルトや布を使って、手縫いでおもちゃや絵本を作っています。



ウクレレ・パルス

【活動内容】ウクレレ演奏と共にボーカルも楽しめます!!
【日時】第1・3水曜日
9時15分～11時15分
【場所】ユートピア青葉 2階 工作室他
【会費】7,000円/6ヶ月
【PR】ウクレレを奏でながら明るく楽しく唄います!! まずは見学でもどうぞ。



VOICE CLUB・金の鈴

【活動内容】ボイストレーニングから始めて、国内外の有名曲を歌っています。
【日時】第1・3木曜日
14時15分～15時45分
【場所】ユートピア青葉 2階 会議室
【会費】6ヶ月12回分で5,000円
【PR】現在メンバー23名（男性3名）みんな仲良く、楽しんで歌っています。



ドクター's コラム



インフルエンザワクチンの予防注射が始まっています。しばらくインフルエンザは流行していませんが今年は増えることが予想されます。5回目のコロナワクチン接種とワクチンの話題ばかりですが、予定を上手に立てて接種に心がけてください。

また、インフルエンザもコロナも感染症です。基本的な感染症対策（手洗い、うがい、マスク、消毒、密を避ける）を心がけてください。皆様健康に気を付けてお過ごしください。

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）

急募!

ボランティア募集

担当：吉田
☎045-974-5402

❁水曜日のデイサービスボランティアを募集しています❁
活動内容：配膳・話し相手・髪を乾かす



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



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）

