

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5月20日

もえぎ野地域ケアプラザ職員紹介

令和4年度も職員一人ひとりが「福祉のプロ」「介護のプロ」
である自覚を持ち取り組んでまいります。
引き続き、よろしくお願いいたします！



後方： 内田 俊介、大川 玲奈、八木 麻里子、井上 雄司、菅 朋子、小松 竜生、鈴木 眞樹子
前方： 山井 未緒都、山口 梨詠、副館長 遠藤 千秋、館長 吉田 隆彦、津島 美津子、吉田 真理子

介護保険って
どうやって
使えるの??

もしかしたら
認知症かもしれない
どうしよう・・・

介護に疲れてしま
った。仕事との両
立が難しい。



タオル犬

こんな時には、
もえぎ野地域ケアプラザにご相談くださいね！

★『ファイトもえぎ野』配架場所のご案内★

青葉区役所・青葉区社会福祉協議会・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

第2回 「介護の知恵袋」

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、今後に備え、介護について話を聞いてみたい方など、どなたでもご参加ください。

講座：「排せつケアのポイント」

講師：渡會祥子氏（主任介護支援専門員、オムツフッター3級）

◇日 時：7月26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：8名（先着順、要事前申込、6月1日（水）～受付）

<申込・問い合わせ先> もえぎ野地域ケアプラザ ☎045-974-5402



ユートピア青葉 ライフキネティック ～楽しい脳トレ運動～

ストレス解消！ 記憶力アップ！

楽しく体を動かすことができるエクササイズです。

日 時：毎月第3水曜日 9時30分～11時00分

場 所：ユートピア青葉 大広間

対 象：横浜市民 60歳以上

参加費：30円（保険料）

申込方法：毎月25日より、翌月分を電話または窓口にて先着20名
ユートピア青葉 ☎045-974-5400



ボランティア募集

もえぎ野地域ケアプラザでは、
ボランティアを募集しています！

✿配食のボランティア ※毎月第1火曜日 11時00分～13時00分

✿デイサービスのボランティア（配膳・話し相手・髪を乾かす）

✿デイサービスでのショーボランティア

★楽器演奏 ★ダンス ★落語 など・・・

※詳細に関してはお問い合わせください。



未経験の方・大学生
専門学生 大歓迎！

担当：地域活動交流コーディネーター 吉田真理子

☎ 045-974-5402

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：6月8日(水)、7月13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

【日時】
6月18日(土)、6月25日(土)
7月16日(土)、7月23日(土)
★14時00分～
【場所】
もえぎ野地域ケアプラザ
多目的ホール
※申し込み不要・無料

ユートピア青葉



元輝体操



日時：6月19日(日)、7月17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：6月⇒1日、8日、15日、22日、29日
7月⇒6日、13日、20日、27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
対象：小学生・中学生
参加費：無料
申込：不要

勉強中です



一緒に勉強しよう！

親子のひろば てとてとあおば



日時：6月6日(月)、6月8日(水)、6月13日(月)
6月22日(水)、6月28日(火)
7月4日(月)、7月11日(月)、7月13日(水)
7月26日(火)
★10時00分～12時00分

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。



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

★コロナウィルス感染予防対策のため、定員になり次第お断りする場合や、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

ユートピア青葉・もえぎ野地域ケアプラザ拠点利用団体

メンバー募集



もえぎ野地域ケアプラザ

コントラクト・ブリッジの会

【活動内容】初・中級のラバーブリッジ
 【日時】第2・4火曜 9時15分~11時15分
 【場所】ユートピア青葉
 【会費】500円/半年
 【PR】ブリッジは知的で社交的なトランプゲームです。経験不問、初心者歓迎です！

アロハアリバーズ

【活動内容】ボランティアの為のウクレレ演奏サークル
 【日時】原則 第2・4水曜日
 【場所】もえぎ野地域 CP
 【会費】無料（コピー代実費）
 【PR】設立から13年。それぞれが演奏したい曲を持ち寄り、和気あいあいと練習しています。

月草の会

【活動内容】短歌創作
 【日時】第2・4木曜 11時45分~14時00分
 【場所】ユートピア青葉 工作室
 【会費】1,500円/月
 【PR】初心者・男性も歓迎！
 ※HP 検索は→短歌 星雲 月草の会

もえぎ野ヨガの会

【活動内容】やさしいヨガ
 【日時】第2・4水曜日 14時15分~15時45分
 【場所】ユートピア青葉 和室
 【会費】500円/1回
 【PR】緊張をほぐし柔らかな身体を作るヨガです。見学・体験・男性歓迎！いつでも入会OKです！

※お問合せ ユートピア青葉 ☎045(974)5400 もえぎ野地域ケアプラザ ☎045(974)5402



ドクター's コラム



新型コロナワクチン接種が行われています。接種券が早めに届くようになりました。3回目接種は2回目接種が終わって6か月過ぎに打つようになっていきます。早目に接種券が届いても慌てずに6か月が過ぎてから3回目の予約を取ってください。

また、3回目を1回目、2回目と異なる種類のワクチン接種することは問題はありません。むしろ交差接種の方が、抗体量が増えるとも言われております。1、2回目がファイザーであって、3回目がモデルナを打つことは何ら問題ありません。6か月を過ぎたら早めにワクチン接種をするようにしましょう。

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）



当施設の情報をご案内いただけます

『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）

