

ファイトもえぎ野

発行日 令和5年1月20日

◆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

【休館日】毎月第3月曜日
2月20日(月)
3月20日(月)

ユートピア青葉 前期 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5年4月~令和5年9月(6ヶ月間連続講座)

教室	開催日(予定)	定員	教材費等	持ち物	内容
懐かしのメロディで ボイス トレーニング	第1・3木曜 9時15分 ~10時45分 (機能回復訓練室)	25	200円 □元が透明な 不織布マスク 代として	手鏡 飲み物	前回、大人気の講座! 腹式呼吸で脳が活性化して「認知 症予防」、「嚥下障害予防」につ ながります。皆で懐かしい歌を元 気に歌いましょう!
始めませんか? 足腰ストレッチ 体操	第2・4木曜 13時15分 ~14時30分 (機能回復訓練室)	15	保険料 336円	運動ができる靴 飲み物	エアロビクスの動きを取り入れた 運動です。運動が苦手な方にも無 理なくできて安心です。この春か ら仲間と一緒に体を動かしてみま せんか?
免疫力アップ! 笑って元気! 笑いヨガ	第1・3火曜 13時30分 ~14時45分 (大広間)	15	保険料 336円	バスタオル または ヨガマット 飲み物	笑いヨガとは「笑い」と「深呼 吸」を組み合わせた健康体操です。 初めは作り笑いでも、気が付いたら、 自然な笑いに生まれ変わりますよ。 笑いが持つパワーで元気にな りましょう。
一眼レフ カメラ 撮影術	第2水曜 9時45分 ~11時15分 (会議室)	10	保険料 168円	一眼レフカメラ (ミラーレスも可) 取扱説明書	お持ちのカメラの操作方法や仕組 みを学びます。撮影で感じていた 疑問を解決し、イメージどおりの 写真が撮れるようお手伝いします。 カメラは難しい・・・と構えずに 気軽にご参加ください。

●○往復はがきのみでの受付となります● 2月28日(火)必着

■返信面

〒○○○-○○○○

ご自分の住所
ご自分のお名前

- 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)

■往信面

〒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

この面は無記入

各講座とも
初心者を
対象として
います。



- 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、連絡通知のハガキをお持ちになり、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感染状況により、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。
- 申込の際に頂いた個人情報、当講座以外には利用いたしません。

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974-5400

もえぎ野センター
(ユートピア青葉)
キャラクター タオル犬

包括
通信

地域で認知症の方を支えていける町を目指して！

超高齢社会(65歳以上の人口の割合が全人口の21%を占めている社会を指します)といわれる中で、切り離すことができない問題は「認知症」です。

65歳以上で、認知症者(認知症と思われる方)は、約5人に1人で、85歳以上となると約半数にも及ぶと推計されています。

家族に認知症の方がいても
隠さず、地域の方にも支えて
もらうことのできる町！

子どもから大人まで認知症について
理解し、やさしさのある町！



ケアプラザでは地域の方々向けに認知症理解・啓発を目的とした「認知症サポーター養成講座」などを認知症キャラバンメイトの方と企画をしています。

ケアプラザへの相談も、認知症に関することが多くあります。相談に来られた家族の多くが、どのように介護をしていけばよいか不安に感じている方がいます。認知症の方を抱える家族の困りごとの一つに、徘徊があります。徘徊をしている方を地域が見つめてくださり、すぐに発見できた方も多くいます。認知症であることを隠してしまう家族の方も多いですが地域の方々を知ってもらい、助けてもらうことは、とても大切なことです。家族の方にとっても、心身の負担軽減にもつながります。



かいこの知恵袋講座 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：2月28日(火) 10時00分～11時30分
- ❖テーマ：「介護者の健康づくりについて」
- ❖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

「フラメンコ用カスタネット(パリージョ)体験講座」 全2回

- ◆日 時：令和5年2月24日(金)・3月10日(金) 15時15分～16時45分
- ◆内 容：フラメンコ用カスタネットを使って、いろいろな曲に挑戦しましょう。
- ◆会 場：ユートピア青葉 機能回復訓練室
- ◆対 象：横浜市民 60歳以上の方 ◆参加費：60円
- ◆定 員：15名(先着順、要事前申込、2月6日(月)10時より受付)



急募

ボランティア募集

担当：吉田
☎ 045-974-5402

❖もえぎ野配食事業❖

活動内容：毎月第1火曜日(1月休み)、お弁当の調理、お弁当の配達

❖デイサービス えがお❖

活動内容：第1、3、4木曜日 10時00分～12時00分
お味噌汁作り(材料の買い物含む)



※詳細は、もえぎ野地域ケアプラザまでお問い合わせください。



2月

定例行事

休館日：2月20日（月）、3月20日（月）



3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：2月8日（水）、3月8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】★14時00分～

2月18日（土）「靴みがき」

2月25日（土）「ジャンヌ・ダーク」

3月18日（土）「キリマンジャロの雪」

3月25日（土）「若草物語」

【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：2月19日（日）

3月19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：2月⇒1日、8日、15日、22日

3月⇒1日、8日、15日、22日、29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

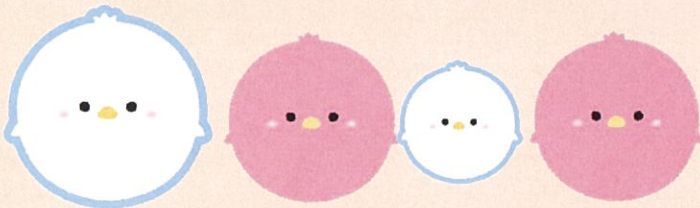
対象：小・中学生

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】

2月6日（月）、2月8日（水）、2月13日（月）、2月28日（火）

3月6日（月）、3月8日（水）、3月13日（月）、3月28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 登録団体メンバー募集

横浜市に住む
60歳以上の皆様へ

ユートピア青葉 ☎045-974-5400

おりおり会



【活動内容】折り紙
【日時】第1月曜日 14時15分～16時15分
【場所】ユートピア青葉
【会費】500円/1回
【PR】どなたでも気軽に参加して下さい。
季節の折り紙、生活に使用できる折り紙を
中心に、楽しい時間をおくれるよう活動して
います。



青葉俳句会

【活動内容】主に句会（短い講義あり）
【日時】第2木曜日 9時15分～11時15分
【場所】ユートピア青葉 2階 工作室
【会費】1,000円/月
【PR】初心者大歓迎です。選句して感想を
発表して楽しんでおります。



古典の会“ひびき”

【活動内容】日本の古典を読むサークルです。
【日時】原則として第1月曜日
9時15分～11時15分
【場所】ユートピア青葉 2階 工作室
【会費】500円/月（資料代含む）
【PR】本年上期は「方丈記」下期は「堤中納
言物語」を石毛講師の指導で読んでいきます。
古典は楽しい！！



絵画教室『彩葉（イロハ）』

【活動内容】楽しく絵を描きましょう！水彩
デッサン アクリルなど自由
【日時】第1・3火曜日（月2回）
9時15分～11時15分
【場所】ユートピア青葉 生きがい作業室
【会費】3,000円/3ヶ月（6回）
【PR】画題、画材は自由。おしゃべり有。先
生の指導有。経験のない方、絵心の無い方も
大歓迎！絵は生涯続けられる趣味です。



ドクター's コラム



青葉区の高齢化率は現在進んでおり、高齢者が住み慣れた自
宅で年をとっても快適に過ごせるように地域包括ケアシステム
を医療関係者、行政で中心となって立ち上げました。
その中で医療と介護がスムーズに連携できるように「青葉区医
療・介護連携ノート」を協力して作成しました。
在宅医療を受けている方は、この黄色い表紙の
連携ノートを利用し自宅に準備して、その中に
医療・介護の情報を入れることにより
その方の全体的な情報が得られ、緊急時などには
非常に役に立つものとなっています。
ケアプラザでの配布も行っております。



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）

