

ファイトもえぎ野

発行日 令和5年11月20日

〒227-0044

神奈川県横浜市青葉区もえぎ野4-2

◆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

12月18日、令和6年1月15日

地域ケアプラザは、誰でも利用できる地域の身近な相談窓口です！
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。



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・・・

小さい子どもが遊べる場所を知りたいなあ・・・

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・・・

ボランティア活動してみたいなあ・・・

近くのサロンに参加したいなあ・・・！

隣の家から怒鳴り声が聞こえてくるんだけど・・・

あなたの近くに！ もえぎ野地域ケアプラザ



介護保険ってどうやって使えるの??



最近、忘れっぽくなってきた
もしかしたら認知症かも・・・

4年ぶりに「もえぎ野まつり」が開催されました！



10月22日(日)第23回もえぎ野まつりが滞りなく
終わることが出来ました。

天気にも恵まれ、約850人のお客様にお越しいただ
き大変盛り上がりました。

ご協力、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



老後のお金の基礎知識

～年金の基礎知識や医療・介護、相続、節税等 身近なお金について、
経験豊かなファイナンシャルプランナーからお話をうかがう講座です～

- ◆日 時：令和6年2月2日（金） 9時30分～11時30分
- ◆場 所：ユートピア青葉 2階 会議室
- ◆対 象：横浜市民 60歳以上
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：筆記用具・飲み物



※お申し込み・お問い合わせ先 ユートピア青葉 TEL045-974-5400

「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6年1月10日（水）・17日（水）・24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。
- ◆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：100円 ◆持ち物：上履き・飲み物・筆記用具
- ◆定 員：25名（12月12日（火）より受付開始。応募多数の場合抽選）



※お申し込み・お問い合わせ先 ユートピア青葉 TEL045-974-5400

無料

「今から使えるエンディングノート講座」

1冊
プレゼント!

- ◆日 時：令和6年1月13日（土）10時00分～11時30分
- ◆講 師：弁護士 佐藤美由紀 先生
- ◆内 容：①亡くなる時だけじゃない?! 活用例
②遺言書作成のススメ
- ◆場 所：藤が丘地区センター ◆定 員：20名
- ◆お申込み：12月11日（月）より先着順
藤が丘地区センター ☎045-972-7021・窓口・WEBにて



障害者週間

つなげよう～みんないっしょ～

あおば支援学校生徒 作品展示

12月1日（金）～12月20日（水）

※休館日：12月18日（月）

場所：もえぎ野地域ケアプラザ2階

あおば支援学校の生徒が作成した作品を展示しております。
是非ご来館ください。

お問合せ先：045-974-5402



見に来てね!



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13日（水）
令和6年1月10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



ユートピア青葉 元輝体操



日時：12月17日（日）
令和6年1月21日（日）
13時30分～14時30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ます。宿題やドリルを持って集合！

フリー学習スペース「いこっと」



日時：12月⇒6日、13日、20日
令和6年1月⇒10日、17日、24日、31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！
あおば子ども食堂もやってるよ♪

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：「老人保健施設とは」

講師：介護老人保健施設横浜シルバープラザ
江原 明子氏

◇日時：令和6年1月23日（火）
10時00分～11時30分

◇場所：もえぎ野地域ケアプラザ

◇定員：15名（要事前申込）

<申込・お問い合わせ先>

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

❖日時：12月26日（火）
令和6年2月27日（火）
★10時00分～11時30分
❖場所：もえぎ野地域ケアプラザ
❖定員：各15名（要事前申込）

無料

ご家族を介護する介護者同士で、おしゃべりや情報交換を行っています。ケアプラザ職員が同席し、最新情報をお伝えしたり、質問や相談にお答えしています。偶数月に開催。

<申込・お問い合わせ先>

もえぎ野地域ケアプラザ ☎045-974-5402

★定員になり次第お断りする場合や、コロナウイ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のでご了承ください。

★機能回復訓練室をご利用の際は、上履きをご持参ください。

★マスク着用のご協力をお願いいたします。



現在コロナワクチン、インフルエンザワクチンの予防接種が始まっています。コロナワクチンに関してはXBB1.5という新しい型のワクチンです。今までとは異なり現在はやっているコロナに対するワクチンであり、何回も受けたからもういいや、ではなく受けたほうが良いかと思えます。またインフルエンザは10月から非常に流行っており、この真冬にかけて流行が続くと思えます。こちらも早くワクチン接種してください。ワクチン接種をしたからといってかからないわけではありません。かかった時の重症化を押さえてくれます。また今まで通りコロナ、インフルエンザにかからないように、マスク、手洗いうがい等の感染対策をしっかりしてお過ごしてください。

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

- ❖もえぎ野地域ケアプラザ デイサービス 書道講師のボランティア❖
活動内容：13時30分～14時30分 利用者(2～3人)へ習字の指導をお願いします。
- ❖もえぎ野地域ケアプラザ デイサービス ボランティア❖
活動内容：13時00分～15時00分 ドライヤーで髪を乾かす、話し相手など
- ❖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 ボランティアスタッフ❖
活動内容：毎週木曜日 9時30分～15時00分
利用者との話し相手、レクリエーションのお手伝いなど
※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。



急募

もえぎ野地域ケアプラザデイサービス 看護師募集!

◇ デイサービス利用者の健康管理 ◇

お問い合わせ先：もえぎ野地域ケアプラザ TEL：045-974-5402



当施設の情報をホームページでご覧いただけます
「老人福祉センターユートピア青葉」

<https://www.yokohamashakyo.jp/utopiaaoba/>

「もえぎ野地域ケアプラザ」

<https://www.yokohamashakyo.jp/moegino/>