

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 ボランティア❁

募集日時：月～土曜日 13時00分～15時00分

内容：ドライヤーで髪を乾かす、話し相手など



ドクター's コラム



今年は元旦より能登半島地震、その後も各地で地震が起っています。健康管理とは異なりますが、自然災害にも準備が必要です。災害は必ず起きるものですのでその時減災の準備はしなくてはなりません。水分、食料など少なくとも3日分の蓄えをして、また、自分がどの避難所に行くのかを改めて確認してください。高齢になるとすぐには動けないと思います、電話が使えればですが、その時にはどこに連絡をするのか、隣近所の方たちとも災害に関して話しておくのも良いかと思います。皆様お体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）

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。



介護保険ってどうやったら使えるの??

最近、忘れっぽくなってきた
もしかしたら認知症かも...

介護に疲れた...
仕事との両立が難しい。

子育て相談ができたり
親子で遊べたりする場所はないかな...

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/>



もえぎ野センター広報紙
第137号

ファイトもえぎ野

発行日 令和6年5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

6月17日(月)

7月15日(月)

もえぎ野地域ケアプラザ職員紹介

令和6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！



- ①井上 雄司 ②原口 千恵 ③福田 明日実 ④小林 顕子 ⑤山井 未緒都 ⑥大川 玲奈
- ⑦高木 結斐 ⑧瀬谷 歓多 ⑨千葉 幸子 ⑩桐 洋生 ⑪八木 麻里子 ⑫半田 博之

4月からよろしく
お願いします!

～新職員の紹介～



館長
半田 博之



副館長
桐 洋生



生活支援
コーディネーター
高木 結斐



ユートピア青葉
相談員
千葉 幸子



地域活動・交流
コーディネーター
瀬谷 歓多

令和6年度 第2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、関心のある方など、どなたでもご参加ください。質疑応答の時間を多めに設けています。

講座：「日常生活動作の介護方法」

講師：(株)はまりハ 土釜 佳之氏(作業療法士)

◇日時：7月 23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：30名(要事前申込、6月1日(土)～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

介護についての日頃の思いや悩みをお話しして、リフレッシュをしませんか？介護者同士の交流や情報交換を実施しています！

ケアプラザ職員や経験者、認知症介護のプロ等が同席して、助言や情報提供を行います。

❖日時：6月25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(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

前期 みたけ台コミハでコグニサイズ

椅子に座ってもできる運動と脳トレ！

●日時：5月22日・6月26日・7月24日
8月28日・9月25日・10月23日

10時00分～11時30分(全日第4水曜日)

●場所：みたけ台コミュニティハウス(青葉区みたけ台30)

●講師：健康運動指導士 塚本 希 先生

●対象：概ね65歳以上の方

●定員：先着25名 ●参加費：無料

●持ち物：飲み物・外履き入れ タオル 上履き

●申込み：5月8日～ もえぎ野地域ケアプラザ TEL:045-974-5402



“チームオレンジ” がはじまります！



「チームオレンジ」は、認知症のご本人と共に、地域の社会資源を活かした支え合いのまちづくりを進める取り組みです。

あなたも、地域の皆様と一緒に「認知症の人にやさしいまちづくり」に参加してみませんか？詳しくは、7/20発行予定の次号で、ご案内いたします。



定例行事

休館日：6月17日(月)、7月15日(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：6月12日(水)、
7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



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 「いこっと」

日時：6月⇒5日、12日、19日、
26日

7月⇒3日、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



ユートピア青葉

ライフキネティック

ドイツから来た楽しい脳トレ！

日時：6月 5日(水)、19日(水)
7月 3日(水)、17日(水)

9時30分～10時30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

申込：受付・電話にて事前申し込み

TEL:045-974-5400



★定員になり次第お断りする場合や、感染症予防対策等のため、事業内容が変更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。