

急募

# ボランティア募集

【空いているお時間に少しお手伝いいただけませんか!】

❖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：①ドライヤーで髪を乾かす、話し相手など  
②将棋の相手



## ドクター's コラム



暑い日が続きます。脱水、熱中症に気を付けてこまめな水分補給をしましょう。喉の渇きを感じる前の水分補給が大切です。また近頃お腹を壊す方が増えています。食べ物には十分気を付けて少しでも古い物は食べないように注意してください。相変わらずコロナ感染者は出ています。今まで通り手洗いうがいなどの感染対策は続けて下さい。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）

## 『もえぎ野まつり』開催します。

日時：10月20日（日）

13時00分～16時00分

詳細は次号でお知らせします!お楽しみに♪



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??

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...



介護につかれた...仕事との両立が難しい。



最近忘れっぽくなってきたもしかしたら認知症かも...



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』



『もえぎ野地域ケアプラザ』

もえぎ野センター広報紙 第138号

# ファイトもえぎ野

発行日 令和6年7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  
8月19日、9月16日

## ユートピア青葉

後期

## 趣味の教室

期間：令和6年10月～令和7年3月（6ヶ月間連続講座）

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＞

※各講座とも初心者を対象  
にしています

| 教室                           | 開催日<br>(予定)                              | 定員 | 参加費等               | 持ち物         | 内容                                                                |
|------------------------------|------------------------------------------|----|--------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------|
| みんなで歌おう<br>ボイス<br>トレーニング     | 第2・4火曜<br>9時45分<br>～11時15分<br>(会議室)      | 20 | 1,000円<br>(教材費として) | 筆記用具<br>飲み物 | 腹式呼吸は脳を活性化させ「認知症予防」「嚥下障害予防」につながります。発声はストレス解消にもなります。歌を使った脳トレもあります。 |
| 体を鍛える<br>エクササイズ              | 第2・4月曜<br>11時15分<br>～12時15分<br>(機能回復訓練室) | 15 | 340円<br>(保険料として)   | 上履き<br>飲み物  | 体幹、バランス感覚を養い、転倒防止の体づくりを目指します。骨の強化、腹式呼吸を基にしたエクササイズです。              |
| 源氏物語<br>～全54帖を辿り<br>その魅力を探る～ | 第2木曜<br>9時30分<br>～11時<br>(工作室)           | 15 | 300円<br>(教材費として)   | 筆記用具<br>飲み物 | 「源氏物語」全54帖を辿り、「光源氏」を取り巻く多彩な人間像、時代背景を紹介、物語の魅力を探っていきます。             |
| リズムで楽しい<br>ストレッチ             | 第2・4木曜<br>11時15分<br>～12時15分<br>(機能回復訓練室) | 20 | 340円<br>(保険料として)   | 上履き<br>飲み物  | エアロビクスの動きを取り入れた運動です。運動が苦手な方も安心して参加できます。仲間と一緒に体を動かしませんか?           |

●〇往復はがきのみでの受付となります〇● 8月31日(土)必着

### ■返信面

〒〇〇〇-〇〇〇〇  
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

- 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、連絡通知の案内に従って受講の手続きを行っていただきます。

お問合せ／申込

老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 電話974-5400



## 令和6年度 第3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：「認知症ケアのポイント」

講師：ささゆり デイサービス若草台事業所 皆川 真由美氏

◇日 時：9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：30名（要事前申込、8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。



＜申込・お問い合わせ先＞  
もえぎ野地域ケアプラザ  
☎045-974-5402

- ✿日 時：8月27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）

## チームオレンジが始まります！

チームオレンジとは、認知症の人と認知症サポーターをつなぐ取り組みです。認知症になっても、好きなことやできることを通して地域とつながりを持ち、地域での生活や活動を続けられることを目指しています。

興味がある方、一緒に活動したい方、活動を紹介していきたい方、下記の「認知症サポーター養成講座」にお申込みください。

\*\*\*\*\*

活動例） 認知症に関するミニ講和、寸劇披露  
スローショッピングのサポート  
紙面・インターネットでの活動内容の発信



### 認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です

## 認知症サポーター養成講座

☆場所：藤が丘地区センター

☆日時：9月30日（月）  
10時00分～11時30分

☆定員：30名

申込先：藤が丘地区センター ☎045-972-7021



## 定例行事

休館日：8月19日（月）、9月16日（祝・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：8月休み  
9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



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：8月⇒7日、14日、21日、28日  
9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！  
あおば子ども食堂（17：00～18：30）  
もやってるよ♪  
大人は200円・子どもは100円だよ！

## ユートピア青葉 元輝体操

日 時：8月18日（日）  
9月15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

持ち物：上履き



## ユートピア青葉 ライフキネティック

ドイツから来た脳トレ体操！

日 時：毎月第1・3水曜日  
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：前月25日より電話受付  
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。  
★マスク着用のご協力をお願いいたします。

## 三日間講座 黒田先生から学ぶハマトレ

### ハマトレと健康についての講義と実技

●日時：9月11日・10月9日・11月13日  
10時00分～11時30分（全日第2水曜日）

●場所：もえぎ野地域ケアプラザ 2階 会議室AB

●講師：一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会

代表・理事 黒田 恵美子 氏

●対象：概ね65歳以上の会場まで来られる方

●定員：25名（応募者多数の場合は抽選） ●参加費：無料

●持ち物：飲み物 タオル 上履き

●申込：8月19日～ もえぎ野地域ケアプラザ TEL：045-974-5402

