

もえぎ野センター月間カレンダー

2024 12月行事予定表



もえぎ野地域ケアプラザ
老人福祉施設ユートピア青葉

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 ●障害者週間講座 ●もえぎ野茶屋 ●健康チェック	5 ●シニアのためのアロマ講座	6 ●クリスマスリース教室	7	8 ●障害者週間講座
9	10	11 ●もえぎ野茶屋 ●健康チェック	12	13	14	15 ●元輝体操 13:30～14:30
16 休館日	17	18 ●小学生向け親子で食育講座	19	20	21	22
23 ●ブラッシング講座 10:00～11:00 休館日	24 ●介護の知恵袋 10:00～11:30 休館日	25 ●スマホの基本とLINE体験 ●肩・腰・膝の不調改善講座	26	27	28 ユートピア青葉 休館日 (1月4日まで)	29 地域ケアプラザ 休館日 (1月3日まで)

2025 1月行事予定表



もえぎ野地域ケアプラザ
老人福祉施設ユートピア青葉

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 全館休館日	2 全館休館日	3 全館休館日	4 地域ケアプラザ 開館日	5 ユートピア青葉 開館日
6	7	8 ●もえぎ野茶屋	9	10	11	12
13 成人の日	14	15 ●肩・腰・膝の不調改善講座	16	17	18	19 ●元輝体操 13:30～14:30
20 休館日	21	22 ●肩・腰・膝の不調改善講座	23	24	25	26
27 ●ブラッシング講座 10:00～11:00	28 ●介護の知恵袋講座 10:00～11:30	29 ●スマホの基本とLINE体験 ●肩・腰・膝の不調改善講座	30	31	1	2

定例事業

- 学習支援「いこっと」 15:30～20:00
- あおば子ども食堂 17:30～19:30
- ライフキネティック 9:30～10:30
- カラオケ 午前10:00～午後13:30
- ・もえぎ野茶屋 13:30～15:00

申込み・問い合わせはもえぎ野センターまで
TEL: 045 (974) 5402

【12月】

- ・障害者週間講座 (時間調整中)
- ・シニアのためのアロマ講座 13:00～14:00
- ・クリスマスリース教室 10:00～12:00
- ・健康チェック 10:00～12:00
- ・小学生向け親子で食育講座 10:00～12:00

【1月】

- ・肩、腰、膝の不調改善講座 13:30～14:45
- ・スマホの基本とLINE体験 10:00～12:00

もえぎ野センター広報紙 第140号

2024
11/20



ファイトもえぎ野

第24回もえぎ野まつり

去る10月20日(日)に第24回もえぎ野まつりを開催しました。

当日は好天に恵まれ、約1000人の来場がありました。

今回は「もえぎ野中学校吹奏楽部」の皆さんにオープニングセレモニーを飾っていただきました。また、多くの団体のご協力を得て、様々な企画を地域の方に楽しんでいただくことが出来ました。

ありがとうございました。



当施設の情報をホームページでご覧いただけます

「横浜市老人福祉センター
ユートピア青葉」
「もえぎ野地域ケアプラザ」



もえぎ野センター紹介

「もえぎ野センターはどんなことをしているの?」そんな声がよく聞こえてきます。そこで今回は、「もえぎ野地域ケアプラザ」と「老人福祉センターユートピア青葉」、そして地域の活動を紹介していきます!

もえぎ野地域ケアプラザ



高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、医療・福祉・保健に関する相談や事業を行っています。また、ボランティア活動や地域活動の支援も行っています。

介護保険事業として、デイサービスの運営、要介護認定を受けた方の計画書などを作成する居宅介護支援(ケアマネージャー)部門を運営しています。どんなことでも、いつでもご相談ください。

老人福祉センターユートピア青葉



「老人福祉センター」は各区に一館ずつある60歳以上の横浜市民を対象とした施設です。

「趣味の教室」をはじめ、健康づくりや生きがいづくり、レクリエーションを目的としたさまざまな講座を実施しています。

運動や教養、音楽などの趣味を通じたサークル活動に対する支援をしています。

もえぎ野あったかネットワーク もえぎ野中学校意見交換会

もえぎ野中学校生徒会と「あったかネットワーク」との意見交換会を10月9日に実施しました。自分たちの住む地域でどのような地域活動が行われているのか、中学生が地域でどのようなことが出来そうかなどの意見交換をしました。

中学生からは、地域でのボランティア活動への参加という意見が多く上げられました。また、地域イベントの周知不足の改善方法には、ポスター作りや校内放送、SNSでの発信など、中学生ならではの意見が出されました。

今回の意見交換会から、中学生が地域の一員として活躍してもらえれば良いと思います。



※「もえぎ野あったかネットワーク」とは、地域住民の方が互いに支え合い、安心して暮らすことが出来る地域づくりを進めるネットワーク組織です。

第5期青葉区地域福祉保健計画意見募集中!

区内地区別地域福祉保健計画が令和8年度からスタートします!

現在、地域のみなさんが計画づくりを進めています。誰もが安心して暮らせる地域にするために、「谷本」「上谷本」地区のみなさんのご意見をお聞かせいただけませんか!



谷本地区
・藤が丘
・梅が丘
・千草台
・下谷本町



上谷本地区
・もえぎ野
・柿の木台
・みたけ台
・上谷本町



もえぎ野まつりで
実施したアンケート募集

お役立ち情報コーナー

いち推し講座や、健康づくりの情報、協力医によるコラムなどセンターからの
お役立ち情報を発信!ぜひご活用ください!

肩・腰・膝の不調改善講座

【日時】令和7年1月15日(水)・1月22日(水)
1月29日(水)

13:30~14:45

【場所】ユートピア青葉 機能回復訓練室

【内容】元プロボクサーによる正しい歩き方の指導

【対象者】60歳以上の方

【募集人数】30名(先着順)

【持ち物】筆記用具・飲み物・上履き

【参加費】100円(3回分・保険料を含む)

【申込】令和6年12月11日(水)開始 電話又は窓口

誰もが楽しむことが出来るボッチャ講座

【日時】令和7年2月14日(金)・2月15日(土)
10:00~12:00

【場所】ユートピア青葉 機能回復訓練室

【内容】ボッチャについて学び体験する

【対象者】概ね60歳以上の方

【募集人数】25名(応募者多数の場合抽選)

【持ち物】タオル・飲み物・上履き

【参加費】無料

【申込】受付期間:令和7年1月27~2月10日

電話又は窓口



活動団体会員募集

ユートピア青葉、もえぎ野地域ケアプラザで活動している団体の会員募集です!一緒に楽しむ仲間が欲しい、活動内容に興味のある方は、この機会に参加してみませんか!

ソーイングK

【活動内容】リメイク=物を活かす
洋服・小物・衣装など

【対象者】60歳以上の方

【日時】第1・第3土曜日 11:45~13:45

【場所】ユートピア青葉 工作室

【会費】1回500円

【PR】時代の変化、サステナブルな服作り
日本古来の和服地等を活かした製品、又
メンズのシャツ、アロハシャツにも活躍
しています。
最初の作品、エプロン材料プレゼント

今昔物語を読む会

【活動内容】講読及び内容解釈

【対象者】60歳以上の方

【日時】第2木曜日 9:15~11:15

【場所】ユートピア青葉

【会費】1回600円(資料代金を含む)
半年分3600円(前納)

【PR】1話完結のためいつでも参加可能

ドクター'S コラム



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。コロナ感染症も一時治まりましたがまた増えてきています。インフルエンザ感染症も徐々に増えてきています。

しかし今はマイコプラズマ感染症が増えており、統計を取り始めてから高値を更新しています。いずれも初期は風邪症状から始まりますので、早目に医療機関を受診することが良いと思われます。

また予防できるものはワクチンを含め予防対策をしてください。今まで通りマスク、手洗いうがい等の感染対策をしっかりしてお過ごしください。 山本俊夫

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て
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...

