

もえぎ野センター月間カレンダー

2025	月	火	水	木	金	土	日
6	26	27	28	29	30	31	1
 	2	3	4   	5	6 	7	8
	9	10 ㊦認知症サポーター 養成講座	11   ㊦もえぎ野茶屋	12	13 	14	15 ㊦元輝体操
	16 休館日	17	18   	19	20 	21	22
	23 ㊦キュービー 「楽しく食べて 健康に！」講座 ㊦赤ちゃん教室	30 ㊦介護の知恵袋 おしゃべりサロン 10:00～11:30 ㊦ブラッチ ング講座	25  	26	27 	28	29

2025	月	火	水	木	金	土	日
7	30	1	2   	3 ㊦シニアのための アロマ講座	4 	5	6
 	7	8	9    ㊦もえぎ野茶屋 ㊦ヤクルト 「おなか元気教室」	10	11 	12	13
	14	15	16   	17	18 	19	20 ㊦元輝体操
21 海の日 休館日	22	23    ㊦元プロボクサーによる 肩・腰・膝の 不調改善講座	24	25 	26	27	
28 ㊦赤ちゃん教室 ㊦ブラッチング 講座	29	30    ㊦元プロボクサーによる 肩・腰・膝の 不調改善講座	31	1	2	3	

定例事業 ⑦→ケアプラザ ④→ユートピア

-  →学習支援「いこっと」 15:30～20:00
-  →あおば子ども食堂 17:00～18:30
-  →ライフキネティック 9:30～10:30
-  →カラオケ 10:00～13:30～

- ・もえぎ野茶屋 13:30～15:00
- ・赤ちゃん教室 10:00～11:15
- ・ブラッチング講座 10:00～11:00
- ・元輝体操 13:30～14:30

【6月】

- ・認知症サポーター養成講座 10:00～11:45
- ・キューピー「楽しく食べて健康に！」講座 10:00～11:30

【7月】

- ・シニアのためのアロマ講座 13:00～14:00
- ・ヤクルトおなか元気教室 10:00～11:30
- ・肩・腰・膝不調改善講座 13:30～14:45

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



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？

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た
もしかしたら認知症かも…

子育ての相談ができたり
親子で遊べたりする場所はないかな…



もえぎ野センター広報紙 第143号

2025

5/20



ファイトもえぎ野

～このまちで、これからも暮らし続けたい～

地域ケア会議を開催しました

住み慣れた街で、いつまでも安心して暮らしたい。地域ケア会議は、民生委員児童委員・町内会・地区社会福祉協議会・ボランティア団体等の方々と医療・福祉の専門職と一緒に、「安心して暮らしやすい地域づくり」を目指して話し合う会議です。



@地域の活動団体の紹介



@グループワークの様子



@グループ発表

地域ケア会議の取組と成果

地域ケア会議では、孤立しがちな方（世帯）への支援や、閉じこもりがちの方が地域行事等に参加しやすくなるには何ができそうか、話し合いをすすめました。「見守りや支えあい」「あいさつや声掛け」「行事等の広報や送迎」など、様々な提案が出されました。この取組を通じて、小地域でのゆるやかな見守り活動の開始や、介護予防をはじめとする地域活動の発展につながりました。今後も「安心して暮らせる地区」を地域の皆様を中心に進めていきます。



@全体討議

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」



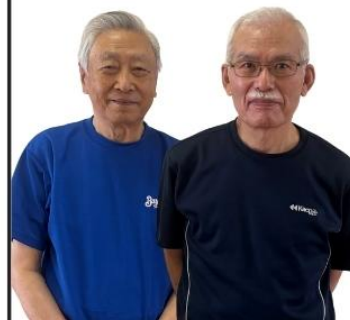
もえぎ野地域活動記録 Vol.3

住み慣れたこの町でこれからも元気で楽しく生きてゆくには、心身ともに健康な生活を続けることが肝心です。健康な生活には食事や運動だけでなく、人との会話や交流など日々の楽しみも大切です。人とつながりながら運動も行う、そんな活動を行っている「もえぎのdeげんきハマトレ」さん取材しました。

もえぎ野地区元気づくりステーション 「もえぎのdeげんきハマトレ」

＜もえぎのdeげんきハマトレ運営・中桐さん、大和さんにお話を伺いました＞
2022年5月から自主運営になり、今年の5月で4年目に入ります。当初の参加者21名の内約半数の方が現在も継続されています。半年毎に人数は多少増減しますが、もえぎ野地域ケアプラザの広報・周知の協力もあり、每期約25名の方が参加しています。

元気づくりステーションの一環である「もえぎのdeげんきハマトレ」では、「ハマトレ」のメニューを短縮せずしっかりと実践しています。体操が終わった後「来る前と比べて体が軽く感じる」と云った声も聞こえており、「楽しみながら健康な身体づくりがしたい」との参加者の皆さんの雰囲気に合わせてよう努めています。



＜もえぎのdeげんきハマトレ＞

場 所：ユートピア青葉 2階会議室
日 時：第2・第4木曜日 9:30～11:00
対 象：60歳以上の方
会 費：1800円/6か月
持ち物：タオル・飲み物



そもそもハマトレとは？

横浜市が高齢者の口コモ(虚弱)予防のために開発した「家の中でも簡単にできる」トレーニングです。高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、姿勢の改善、バランス力の向上などをめざす運動ができます。横浜市HPには動画も掲載されていますのでご活用ください。

もえぎ野地域ケアプラザ・ユートピア青葉 登録団体交流会



令和6年度末、もえぎ野地域ケアプラザとユートピア青葉にて、それぞれ団体交流会、利用者懇談会を行いました。ケアプラザでは7年ぶり、ユートピア青葉は3年ぶりの開催となりました。ケアプラザでは、6年度の事業報告、貸館利用ルールの確認、団体間での情報共有、災害時避難経路の確認を行いました。

ユートピア青葉では、青葉警察署による特殊詐欺予防講話、6年度の事業報告、利用者との意見交換を行いました。両会議ともに、ご意見や今後に向けたご提案を頂きました。利用者の皆様が気持ちよく当センターをご利用いただけるよう職員一同改善に努めてまいります。今後ともみなさまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



お役立ち情報コーナー

今年度の定例事業

昨年度、ご好評いただいた事業を趣きを少し変えて実施します。参加された方も、初めての方も参加しませんか？

●ブラッチング

【日 程】毎月最終月曜日 10:00～11:00
【場 所】ユートピア青葉 会議室
【内 容】頭のストレッチ運動
【対象者】60歳以上の方 【参加費】無料

●ライフキネティック

【日 程】毎月第1・3水曜日 9:30～10:30
【場 所】ユートピア青葉 大広間
【内 容】脳トレ体操
【対象者】60歳以上の方 【参加費】無料

●元輝体操

【日 程】毎月第3日曜日 13:30～14:30
【場 所】ユートピア青葉 機能回復訓練室
【内 容】体操教室
【対象者】60歳以上の方 【参加費】無料

●かいごの知恵袋【講座・おしゃべりサロン】

【日 程】不定期（※裏面月間カレンダー参照）
【場 所】もえぎ野地域ケアプラザ ボランティアコーナー
【内 容】介護についてのおしゃべりや講座
【対象者】どなたでも 【参加費】無料

●もえぎ野茶屋

【日 程】毎月第2水曜日 13:30～15:00
【場 所】もえぎ野地域ケアプラザ 多目的ホール
【内 容】おしゃべりやレクリエーション、軽い体操
【対象者】どなたでも 【参加費】100円

●いこっと

【日 程】毎週水曜日 15:30～20:00
【場 所】もえぎ野地域ケアプラザ 地域ケアルーム等
【内 容】放課後に勉強場所のない児童生徒の居場所
【対象者】小中学生 【参加費】無料

～令和7年度新職員のご紹介～



須藤智美 相談員

鶴見区の社会福祉協議会から異動してきました。老人福祉センターの勤務は初めてです。皆様に教えていただきながら、楽しいセンターにしていけるよう頑張ります。



今田朋子 保健師

初めまして。4月からもえぎ野地域ケアプラザに勤務している保健師の今田と言います。皆さんとともに地域づくりをしていけたらと思います。よろしくお願いします。

おすすめ講座

シニアのためのアロマ講座

【日 程】令和7年7月3日（木）
【時 間】13:00～14:00
【場 所】ユートピア青葉 2階生きがい作業室
【内 容】アロマジェルづくり
【対象者】60歳以上の方
【募集人数】15名（先着順）
【持ち物】筆記用具
【参加費】600円
【申 込】令和7年5月20日（火）開始 電話又は窓口

元プロボクサーによる「肩・腰・膝の不調改善講座」夏の部

【日 時】令和7年 7月23日（水） 7月30日（水）
8月 6日（水）13:30～14:45
【場 所】ユートピア青葉 1階機能回復訓練室
【内 容】元プロボクサー講師による日常生活が楽になる正しい歩き方のコツを指導
【対象者】60歳以上の方
【募集人数】30名（先着順）
【持ち物】上履き・筆記用具・飲み物
※当日は動きやすい服装での参加
【参加費】100円（3回分）
【申 込】令和7年6月21日（土）開始 電話又は窓口



ドクター'S コラム

山本内科循環器医院 医院長
山本医師によるコラム



急に暖かい日が続きます。インフルエンザ、新型コロナはかなり少なくなっています。しかしそれに伴いお腹の風邪が増えていきます。その中には食中毒も混ざっています。青葉区内でも集団発生が見受けられます。基本は手洗いうがいです。ノロウイルスなどはアルコール消毒では予防できません。石鹸での手洗いが予防には役に立ちます。基本に戻って手洗いうがいを心がけましょう。

山本俊夫

活動団体会員募集

彩の会

【活動内容】水彩、色鉛筆画など
【対象者】60歳以上の方
【日時】第2・4日曜 9:15～11:15
【場所】ユートピア青葉
【会費】1500円/月
【PR】自由に自分の絵を楽しく自分のペースで描くことがモットーの会です。

レレ・ハワイ

【活動内容】ウクレレの演奏・歌唱
【対象者】60歳以上の方
【日時】第1、3水曜 11:45～13:30
【場所】ユートピア青葉 工作室
【会費】6ヶ月 8,000円
【PR】いつでも見学にいらしてください。