

# もえぎ野センター月間カレンダー

2025	日	月	火	水	木	金	土
12	30	1	2	3	4	5	6
	7	8	9 ㊦登録団体交流会	10 ㊦もえぎ野茶屋	11 ㊦スマホの基本と防災体験	12	13
	14	15 休館日	16	17	18 ㊦シャドーボックス教室	19	20
	21 ㊦元輝体操	22 ㊦赤ちゃん教室 ㊦ブラッチング講座	23	24	25 ㊦スマホの基本と防災体験	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)	30 全館休館日	31 全館休館日	1	2	3
2026	日	月	火	水	木	金	土
1	28	29	30	31	1 元日 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	9	10
	11	12 成人の日	13	14 ㊦もえぎ野茶屋 ㊦肩・腰・膝の不調改善講座	15	16	17 ㊦上谷本地区ふれあい食事会 ～カレーの日～
	18 ㊦元輝体操	19 休館日	20	21 ㊦肩・腰・膝の不調改善講座	22	23 ㊦気づきの種まき 全体会 10:00～	24 ㊦パパ講座 ～夫婦のパートナーシップ &イライラしない講座～ ㊦歌声の広場 冬の会
	25	26 ㊦ブラッチング講座	27	28	29	30	31

## 定例事業 ㊦→ケアプラザ ㊦→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 17:30～18:30
- 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

## 【12月】

- ・登録団体交流会 14:00～15:30
- ・スマホの基本と防災体験 13:00～15:00
- ・シャドーボックス講座 13:00～16:00

## 【1月】

- ・肩・腰・膝の不調改善講座 13:30～14:45
- ・上谷本ふれあい食事会 時間未定
- ・歌声の広場～冬の会～ 13:15～14:45
- ・パパ講座～夫婦のパートナーシップ～ 10:30～12:00

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



# ファイトもえぎ野

## 認知症サポーター養成講座

## 全国連絡会で優秀賞

～もえぎ野中学校 × 地域の力が表彰されました～



【キャラバン・メイトからの講話】



【事前学習から当日運営まで担った生徒会役員】



【地域での「見守り支援」も紹介】

【受賞団体】  
横浜市立もえぎ野中学校  
横浜市もえぎ野地域ケアプラザ  
青葉区キャラバン・メイト連絡会



《写真提供》株式会社タウンニュース社

令和6年11月にもえぎ野中学校で実施した「認知症サポーター養成講座」が、全国キャラバン・メイト連絡会の優良活動事例で【優秀賞】を受賞しました。評価点は次の通りです。

- ・生徒会役員が、キャラバン・メイトやケアプラザと連携し、学内での講座の企画・運営、事前勉強会を主体的に実施したこと。
- ・生徒が自ら開催手法を工夫し、受講した生徒には認知症の知識だけでなく、地域貢献への意識が醸成される成果が得られたこと。
- ・地域・学校・公的機関、民間団体との地域連携により、「認知症サポーターキャラバン」の目的と趣旨が体现されたこと。

この受賞を励みに、世代を超えたつながりを大切にしながら、地域ぐるみで、誰もが安心して暮らせるまちづくりに引き続き取り組んでいきます。



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。

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た  
もしかしたら認知症かも...

当施設の情報はホームページ  
からご覧いただけます



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...

当施設の情報をホームページでご覧いただけます

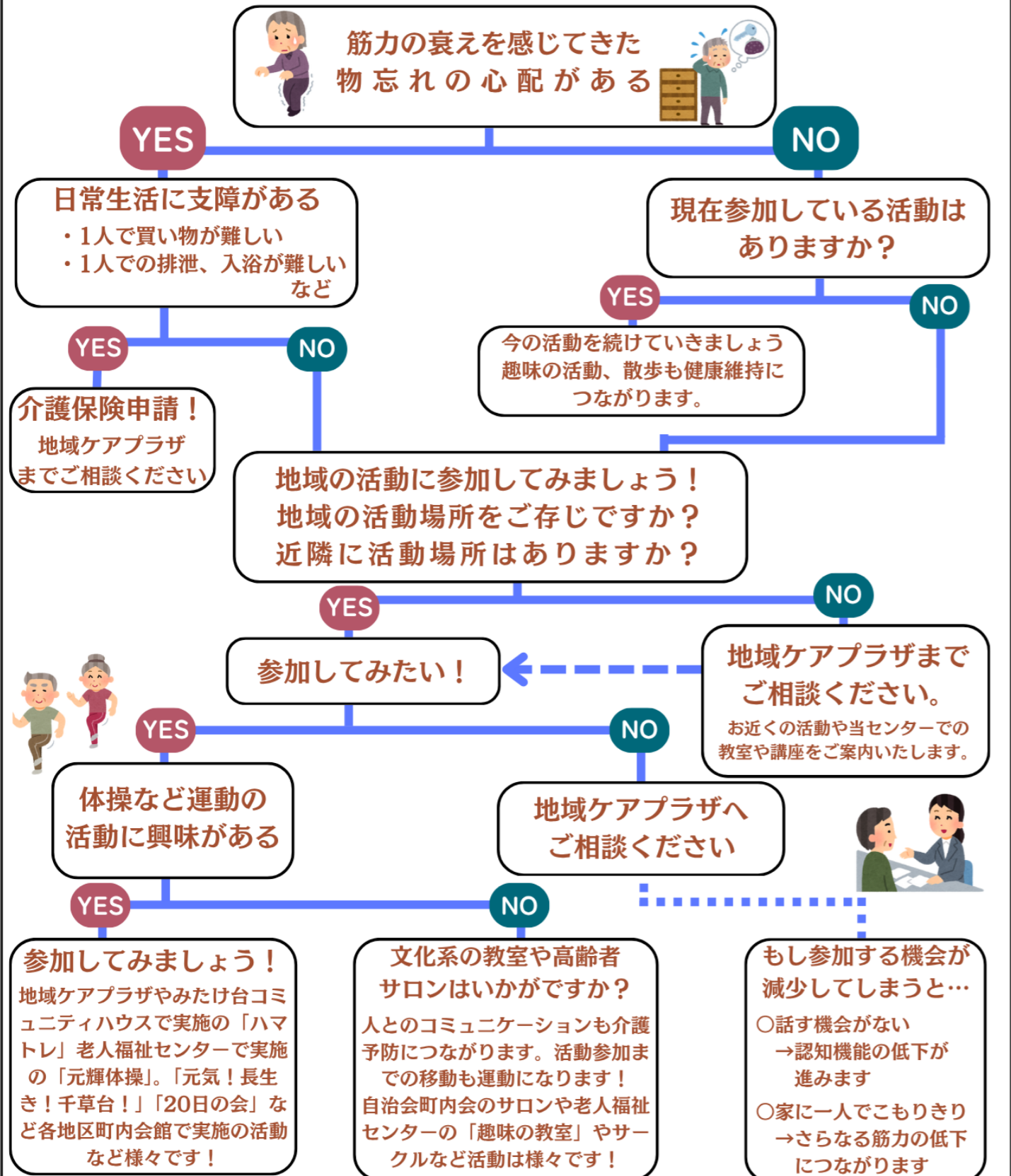
「横浜市老人福祉センター  
ユートピア青葉」  
「もえぎ野地域ケアプラザ」



# もえぎ野地域活動記録 Vol.6

介護保険サービスを受けるために、「まず何をすればいいの?」「健康な身体を維持するためにはどうすればいいの?」と迷うことはありませんか?  
健康な生活を維持するために、そして介護保険が必要となった時の流れをまとめています。  
ご自身やご家族、ご友人のためにぜひご活用ください。

## 健康な生活を続けていくためのフローチャート



○福祉・保健に関するお困りごとは、地域ケアプラザへお気軽にご相談ください

# お役立ち情報コーナー

## おすすめ講座

**歌声の広場 冬の会**

【日程】令和8年 1月24日(土)  
【時間】13:15~14:45  
【場所】ユートピア青葉 2階会議室  
【内容】懐かしい歌をソングリーダーと一緒にピアノ演奏に合わせて歌唱  
【対象者】60歳以上の方  
【募集人数】50名 先着順(定員になり次第メ切)  
【持ち物】飲み物(楽器の持ち込み禁止)  
【参加費】無料  
【申込】令和7年12月22日(月)受付開始

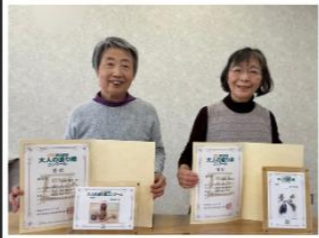
元プロボクサーによる  
**「肩・腰・膝の不調改善講座」冬の部**

【日時】令和8年 1月14日(水) 1月21日(水)  
1月28日(水) 13:30~14:45  
【場所】ユートピア青葉 機能回復訓練室  
【内容】日常生活が楽になる正しい運動指導  
(※夏の部と内容は同じです)  
【対象者】60歳以上の方(※夏の部参加者も参加可)  
【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12月12日(金)受付開始

## 活動紹介

**明治安田生命 大人のぬりえコンクール**

老人福祉センター「ユートピア青葉」活動団体「いろえんぴつつづの友」の会員のお二人が「明治安田生命大人のぬりえコンクール」にて特別賞を受賞されました。同コンクールでは、認知症の発症予防に効果が高いとされるぬりえが活用され、健康づくりの一環にもなっています。あらかじめ下絵が描いてあるため、絵が苦手な方でも塗るだけで完成度の高い作品が仕上がることが特徴です。工夫次第で誰でも美しく、自分らしい絵が描ける「大人のぬりえ」に挑戦してみませんか?




## 活動団体会員募集

**コール・あおば(混声合唱)**

【活動内容】合唱練習・発表会(年2回)  
【対象者】60歳以上の方  
【日時】第1、第2、第4水曜日 午前中(月3回)  
【場所】ユートピア青葉他  
【会費】月3,000円  
【PR】「いつまでも・元気に・楽しく」をモットーに現在団員43名が活動しています。是非一度見学においでください、大歓迎です。(詳細は「コール・あおば」ホームページをご覧ください。)


## もえぎ野地域ケアプラザ デイサービスボランティア 募集中!

もえぎ野地域ケアプラザではデイサービスで活躍して下さるボランティアの方を募集しています!利用者さんのはなし相手やお手伝い、将棋や麻雀といった娯楽の相手、楽器演奏やダンスなど皆様が普段取り組まれている趣味活動の披露、好きな事や得意な事を活かす活動を募集しています。ボランティアなどの活動を行う事で、利用者さんのためになるだけでなく、ご自身の健康維持にもつながります。実際に活動中の方には、「自分の健康維持につながるから」と活動を続けている方もいらっしゃいます。この機会にボランティア活動を始めてみませんか?



## ドクター'S コラム 山本内科循環器医院 院長 山本医師によるコラム

寒さが本格的になってきました。皆様、体調にはお気をつけ下さい。またインフルエンザは今年も多く発症しています。インフルエンザワクチンを接種したからと言って安心しないで感染対策は充分に行ってください。インフルエンザ以外にもRSウイルス、100日咳、マイコプラズマ肺炎など様々な感染症があります。風邪気味であればなるべく早くお医者さんにかかってください。体調に気をつけてこの冬をお過ごし下さい。



山本俊夫