



豊田地域ケアプラザ イベントカレンダー

9月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 豊田 CP ガーデニング部 9:30～11:00	4 和田先生の健康相談 13:00～13:30	5	6
7 豊田スクエア ステップ 10:00～11:30 3B 体操 A:高齢者体操 13:00～14:30 B:中高年体操 14:45～16:15	8 親子の広場 ぽっかぽか 10:00～14:00	9 子育てサポート 説明会 10:30～11:30	10	11 豊田育児教室 10:00～11:30	12	13 貸館休業 デイサービス 通常営業
14 レコード喫茶 13:30～15:30	15	16 ご近所茶話会 (第一部) 10:30～11:30 ご近所茶話会 (第二部) 13:30～14:30	17 豊田 CP ガーデニング部 9:30～11:00	18 子育てティー サロン 10:30～11:30 ※要予約 和田先生の健康相談 13:00～13:30	19	20
21 世界アルツハイマーデー 14日から26日まで ケアプラザ2階 掲示板に認知症サポーター についての掲示を しています！	22	23 AIAIAIの会 13:00～15:30 会場：飯島町内会館	24 介護者の集い 10:00～12:00	25 豊田スリーA プログラム 13:30～15:15	26	
28 豊田スクエア ステップ 10:00～11:30 3B 体操 A:高齢者体操 13:00～14:30 B:中高年体操 14:45～16:15	29 金井町スクエア ステップ 10:00～11:30 金井町内会館	30	このカレンダーに掲載されているイベント等につきまして、申し込みや不明点などありましたら、豊田地域ケアプラザ（TEL：864-5144）までお気軽にお問い合わせください。			

新型コロナウイルスの感染
拡大の状況により、中止に
なる場合があります。
ご了承ください。

豊田地域ケアプラザ だより

9 2020

Toyoda community care plaza NEWS



「ノルディックウォーキング」 コロナ禍でも屋外で活動！

コロナウイルスや熱中症にも気を付け、外の新鮮な空気を吸いながら健康作りに励んでいる長尾台のみなさま。楽しみながら活動しています。

～中面に関連記事掲載～

9月の豊田地区あいさつ標語

えがおで あいさつ 元気な一日

発行：横浜市豊田地域ケアプラザ 栄区飯島町 1368-10 電話：864-5144 責任者：所長 三木 渉
この広報紙は町内会自治会の皆様のご協力を得て回覧させていただいております



地域の活動 ご紹介

長尾台町 ノルディックウォーキング クラブ

ノルディックウォーキングとは

- ・2本のポールを使って歩行を補助し運動効果を増強するフィットネスエクササイズの一つです。普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量が30%ほど高いにも関わらず気軽に楽しめる運動です。
- ・足腰に故障を抱える人や心臓病、循環器系の病気のリハビリにも適しているといわれている効率の良いスポーツです。

「長尾台町ノルディックウォーキングクラブ」は、平成30年4月から始まり今年で3年目に入る健康作りのサークルです。町内会会員のおひとりがノルディックウォーキングを推奨したことがきっかけで始まりました。講師を迎えて勉強会をし、初期はポールを借りての活動でした。メンバーは回覧板や掲示板で募りました。

このコロナ禍で町内会館で行っていた屋内で身体を動かす“コグニサイズ”（運動を交えた認知症予防のエクササイズ）ができなくなった分、屋外でのスポーツをと考えた結果、もともと月2回だった活動を週2回と約4倍の回数になった時期もありました。

メンバーからは「なかなか外に出られる機会が無くなってしまったから、回数を増やしてくれて嬉しい」と好評だったそうです。毎回12～3名が参加しています。雨のときはお休みです。

活動はソーシャルディスタンスを保ちながら、長尾台けやき公園から金井公園まで約2.5キロの道のりを歩きます。季節の風を感じながらのリフレッシュタイムです。金井公園では日陰で一休み。水分補給と塩分補給をしながら一息ついた後、長尾台けやき公園まで戻ります。午前中で活動は終了します。

参加者も募集しています。詳細は右側をご覧ください。一緒に歩いて健康づくりをしましょう。ご連絡お待ちしております。



▲メンバーのみなさん



▲長尾台けやき公園へ向かって出発！

参加者募集

「楽しく 歩いて 健康づくり」
一緒に歩いてみませんか？
長尾台町在住の方でなくてもOKです。
お気軽にご参加ください。

▶活動日時
第1・3月曜日 10:00～

▶集合場所
長尾台けやき公園

▶参加費
100円/1回
※ポール無い方は貸し出しも
しています100円/1回

▶持ち物
飲み物、汗拭きタオル
※両手が空く身軽な恰好で
ご参加ください。

▶参加希望の方
豊田地域ケアプラザまでご連絡
ください（TEL：864-5144）

フードライブ 実施報告

豊田地域ケアプラザでは、5月下旬から6/30まで食料の寄付を地域の皆様から集め、6/15から食料配布を開始いたしました。

集まった食品は682点にのぼりました。地域の皆様だけではなく、横浜本郷ロータリークラブ様などの団体や、㈱ファンケル様など企業からも寄付をいただきました。**たくさんのご協力をいただき、本当にありがとうございました。**

食品の配分については7件と多くはありませんでした。本当に必要な方に届けるための周知の難しさを感じました。

ただ、お渡しした方は、**大学生でアルバイトができなくなってしまった方やコロナ禍で仕事がなくなりアルバイトでなんとか生活をつないでいる方、シングルマザーの方**などそれぞれが大変な状況にある方ばかりで、少しですが応援ができたのではないかと考えています。

多くの皆様の善意に感謝しつつ、まだお渡しできていない食品につきましては無駄にすることのないよう次につないで参ります。

お知らせ

申込みやお問い合わせは
豊田地域ケアプラザまで！
TEL:864-5144

来年はおまつりがで
きる世の中になっ
てほしいですね。



豊田地域ケアプラザ
マスコットキャラクター
りっふるん

「介護者のつどい」 参加者募集

ご家族の介護をひとりで抱えてはいませんか？

介護は多くの人にとって初めての経験で不安や戸惑いがいっぱいです。そんなときに、介護をしている仲間とおしゃべりや情報交換はちょっとした息抜きになったりもします。たまには愚痴を言い合ったり、ベテラン介護者から介護の知恵を聞いたりできるのも介護者のつどいの良いところ。是非お気軽にご参加ください。

今年度のスケジュール

▶日時 9/24(木)、11/26(木)、1/28(木)、3/25(木)
いずれも10:00～12:00

▶場所 豊田地域ケアプラザ



プラザ秋まつり中止のお知らせ

毎年10月第1日曜日に開催している「豊田地域ケアプラザ秋祭り」ですが、今年度は**コロナウイルス感染拡大防止の観点から残念ながら中止**とすることとなりました。大変申し訳ありませんが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「ヤングケアラー・ダブルケアラーのつどい」 参加者募集

学業や仕事、育児しながら介護をしている方でも参加しやすい様に土曜日に開催している介護者のつどいです。

介護の悩みや不安を抱えている方はぜひご参加ください。情報交換したり、ちょっとした息抜きをしましょう。

10/31(土)は、港南区でダブルケアカフェを開催している、植木美子さんにお越しいただき、お話を聞く予定です。

今年度のスケジュール

▶日時 10/31(土)、12/12(土)、2/27(土)
いずれも13:30～15:30

▶場所 豊田地域ケアプラザ

※ヤングケアラー
親、祖父母または兄弟の介護を
されている方
※ダブルケアラー
育児と介護を同時に行っている方



「たまり場とよだ」 開催しています！

新型コロナ感染予防対策を行いながら開催しています！

そのため少しお待たせしたり体調不良の方はお断りする場合がありますが、ご了承ください。

いつもどおり申込不要、当日直接お越しください。

スタッフも感染拡大予防のためマスクと手袋をし、必ず健康状態をチェックしています。

暑い毎日、美味しいカレーを食べて乗り切りましょう！

▶日時
毎月第2木曜日 16:00～19:00
食事提供 16:15～18:30
9月は9/10(木)です

▶場所
豊田地区センター

Fun Fun

