

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
				子育て ティーサロン 10:00-11:30		
				田中先生の 健康相談 13:00-14:00		
5	6	7	8	9	10	11 休館日
				豊田育児教室 10:00-11:00		
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15			たまり場 とよだ 16:30-18:30 豊田地区 センター2階			
12	13	14	15	16	17	18
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30			子育てサロンの ～び♥のび 10:00-11:30 千秀センター	子育て ティーサロン 10:00-11:30		
レコード喫茶 13:30-15:30				田中先生の 健康相談 13:00-14:00		
19	20	21	22	23	24	25
			介護者の つとめ 10:00-12:00			
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15		ご近所茶話会 13:30-15:00				
26	27	28	29	30		
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30	金井町スクエア ステップ 10:00-11:30 金井町内会館					
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15		AI・AI・AIの会 13:30-15:30 飯島町内会館				
				豊田地域ケアプラザ マスコットキャラクター りっぷるん		



今月号の内容

長沼でポッチャ！  
ポッチャ部

## あっちこっちでポッチャ!!!

白いボール（的）に赤と青のボールを投げたり転がしたりして、どれだけ近づけるかを競うゲームです。老若男女、障がいのあるなしに関わらず、すべての人が一緒に楽しめます。ぜひ一緒に楽しみましょう！

発行：横浜市豊田地域ケアプラザ 栄区飯島町1368-10 TEL：864-5144 責任者：川田将之

【6月のあいさつ標語】 あいさつは みんなをつなぐ 虹の橋



右から2番目の青いボールを持っているのが白川さん。  
 「夢は、豊田地区で高齢者も障がい者も子どもたちもみんなが参加できるポッチャ大会を開くこと」  
 今年は、委員長を務めるCOCOMIMI（障害児者支援委員会）でも、小中学校に出向いてポッチャを広める計画を立てています。  
 ポッチャを始めたいグループがあれば、ポッチャ部で教えに行くこともできるそうですよー

外が薄暗くなる頃にケアプラザの2階からワイワイガヤガヤにぎやかな声が聞こえてきたら、それは、ポッチャ部主催のポッチャの日。栄区スポーツ協会会長の白川さんが立ち上げたサークルです。

もともと「スポーツと福祉を近づけたい」という思いがあり、パラリンピックで身近な存在になったポッチャを、ご自身が暮らす豊田地区でも広めようと始めました。最初は、夜の活動にどの程度参加者があるかと心配していましたが、毎回大好評。年齢も性別も様々な20名ほどが集まり、楽しく活動しています。

この活動が始まった1年前から毎回参加している山中さんは、「歳を重ねると人と出会う機会が減るけれど、ここに来るといろんな人と出会えて、和やかな雰囲気なのがいいんだよ。勝ち負けにあまりガツガツしすぎず、応援したり、時には批評したりしながらゲームをするのも楽しい。思ったところにボールを飛ばすのは難しいけれど、できるとうれいし、みんなから拍手をもらえるのもうれしいよ」とニコニコ。

今回初めて参加した安藤さんも、別のところでポッチャを始め、「最初は全然できなかったけど、コツがつかめてきたら面白くなってきた」と、この日はこのうわさを聞いて、バスを乗り継いでの参加。初めての仲間ともすぐに溶け込んで、楽しまれていました。

## 下手でもいいの。楽しければ。

「長沼でポッチャ！」の立ち上げに関わった庄司さんが、初めてポッチャをしたのは2021年。パラリンピックでポッチャを見て興味を持ち、本郷中学校で行われた区主催のポッチャ大会に参加しました。その後、ケアプラザで始まった「ポッチャ部」に通うようになりましたが、「日中に行けるポッチャを身近な地域で」との思いから、ポッチャ部に通う数人の仲間と一緒に始めました。

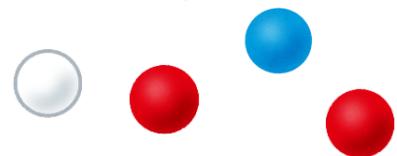
「長沼でポッチャ！」の初回は、

今年の2月。当日は、あいにくの雨模様にもかかわらず、30名もの方々が参加。コロナ禍で外出する機会が減っていたせいもあり、「今日1日誰とも会話をしてないのよ」といった声が聞かれるような時期でした。

ほぼ毎回参加されている山下さん、山口さん、立ち上げにも関わった田野井さんは、ポッチャの魅力「室内でできるので天候に左右されない」「高齢の方とも、障がいのある方とも

一緒にできる」「ボールは狙い通りにはいかないもの。下手でもいいの。ポッチャのそこがスリルがあって楽しい。」と話します。

勝ち負けにこだわるわけではないけれど、「勝ちたい！」という思いが、参加している方々の目をキラキラさせて、「また行きたい！」という思いにつながっています。



	1	2	計
🏠	6	6	12
🏡	0	0	0

### 参加者募集中！どなたでもご参加ください〜

<長沼でポッチャ！>  
 毎月第2月曜日10:00~11:30  
 会場：長沼町内会館  
 （「長沼」バス停前）  
 参加費：100円

<ポッチャ部>  
 毎月第3月曜日 18:10~20:00  
 ※会場の都合で変更になる可能性あり  
 会場：豊田地域ケアプラザ  
 参加費：無料（注）7月はお休みです。

### ポッチャ始めたい方、 道具、貸します！

ボールとコート（3m×5m）のセットが  
 豊田連合町内会自治会と  
 豊田地区社会福祉協議会にあります。

ご希望の方は、  
 まずは豊田地域ケアプラザまで。

TEL：864-5144



### 社福士“宅ちゃん”の後見申立日記 その①

包括支援センター社会福祉士は権利擁護の専門職です。成年後見制度の申立支援（家庭裁判所に申し込みをする）も重要な職務になっています。  
 成年後見制度は、自分では金銭管理や契約などが難しくなってきた方が、

自分の代わりにしてくれる人を家庭裁判所に決めてもらう制度です。  
 難しいと思われがちな成年後見制度についてのあれこれを、これから少しずつコラムで分かりやすく説明していきますよー。ヨロシク!!!

