

もえぎ野地域ケアプラザ ユートピア青葉 定例行事予定

| 12月 | 事業名 | 日にち | 時間 |
|-------------------|--------------------|---------------------------|-------------|
| 休館日 20日 (月) | ㊟もえぎ野茶屋 | 8 (水) | 13:30~15:00 |
| | ㊟元輝体操 | 19 (日) | 13:30~14:20 |
| | ㊟懐かしの映画会 | 18 (土)、25 (土) | 14:00~ |
| | ㊟親子のひろば てとてとあおば | 6 (月)、8 (水)、13 (月) | 10:00~12:00 |
| | ㊟フリー学習スペース | 1 (水)、8 (水)、15 (水)、22 (水) | 15:30~20:00 |

| 1月 | 事業名 | 日にち | 時間 |
|-------------------|--------------------|----------------------------|-------------|
| 休館日 17日 (月) | ㊟もえぎ野茶屋 | 12 (水) | 13:30~15:00 |
| | ㊟元輝体操 | 16 (日) | 13:30~14:20 |
| | ㊟懐かしの映画会 | 15 (土)、22 (土) | 14:00~ |
| | ㊟親子のひろば てとてとあおば | 12 (水)、25 (火)、31 (月) | 10:00~12:00 |
| | ㊟フリー学習スペース | 5 (水)、12 (水)、19 (水)、26 (水) | 15:30~20:00 |

もえぎ野地域ケアプラザ行事⇒㊟ ユートピア青葉行事⇒㊟

■⇒60歳以上の方 □⇒未就園児とその保護者 ■⇒小中学生 □色なし⇒どなたでも

★もえぎ野茶屋・てとてとあおばは申込が必要です。お電話または受付にてご予約ください。その他の上記事業は申し込み不要です。ただし、コロナウィルス感染予防対策のため、定員になり次第ご参加をお断りする場合や、事業が中止になる場合がございますので、ご了承の上ご来館ください。

★ご来館の際は、マスク着用の上、上履き・外履きを入れる袋をご持参ください。

ドクター's コラム

だいぶ寒くなり、インフルエンザの時期になりました。昨年はインフルエンザ感染が少なく、流行はありませんでした。今年はインフルエンザ感染が増えると思われます。新型コロナのワクチンを皆様はほぼ打ち終わったと思います。しかし、新型コロナ感染もまだ落ち着いていません。今年の冬は両方の感染予防をしなければなりません。まずワクチンです。新型コロナワクチン接種が済んでいる方は同様に、インフルエンザワクチンも接種して予防をしっかりとしてください。もちろんワクチン接種後は安心せず、手洗い、うがい、マスクもしっかりと行ってください。



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)

もえぎ野センター広報紙
第122号

◆老人福祉センター横浜市ユートピア青葉
045(974)5400

◆横浜市もえぎ野地域ケアプラザ
045(974)5402

発行 令和3年11月

「8050問題」を考える〈3〉

今回は、厚生労働省指定の「ひきこもり地域支援センター」である、「青少年相談センター」に相談対応の実際を伺いました。

Q: 40歳以上の方の相談にも対応されているのでしょうか?

—はい。年齢にかかわらず、対応しています。親御さんが相談されることがほとんどです。

Q: 相談を受けたあとは、どのように対応されていますか?

—電話あるいはセンターにて、状況を聞き取り、一緒に課題を整理していきます。その後は、より身近なところで継続して支援が行われるよう、お住まいの福祉保健センター(区役所)をはじめ、ご相談の内容によって適切と考えられる相談機関などをご案内しています。

Q: センターとして、「8050問題」について、どのような点が課題だとお考えでしょうか?

—困っていても、抱え込んでいて相談につながっていない方が多いのではないかと推測しています。テレビなどで事件に発展したケースが報道されると一時的に相談が増える傾向にあります。困っているご家庭の存在をキャッチして、相談につなげていくことが大事だと感じています。

★もえぎ野地域ケアプラザでも相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

かいごの知恵袋講座

第5回 介護者同士の集い、交流について

講師：青葉区介護者の会「ほっと青葉」

要望の多かった、介護者の交流をメインに開催いたします。

日時：令和4年1月15日(土) 10時00分~11時30分

会場：もえぎ野地域ケアプラザ(上履き・外履きを入れる袋をご持参ください)

対象：どなたでも

申込：12月10日(金) 10時00分より電話にて受付(先着8名)



新しい職員が加わりました！どうぞよろしくお願ひいたします

もえぎ野地域ケアプラザの地域交流コーディネーターの吉田真理子と申します。9月より勤務しております。地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

ウォーキング上手は **元気じょうず**！ 始まりました！

気持ちの良い秋晴れの10月某日、千草台クラブにて介護予防講座が始まりました。この講座は、いくつになっても元気に歩ける身体づくりと仲間づくりを目的としています。ハマトレやラダーを行いました。初めてのラダー挑戦に戸惑う場面もありましたが、講師の瀧田先生の「間違えることを楽しみましょう！」の一声で、会場は笑いあふれる楽しい時間になりました。1月末までの全8回のこの講座、今後は楽しみです。



老人福祉センター横浜市「ユートピア青葉」についてのご案内

もえぎ野地域ケアプラザに併設しております「ユートピア青葉」は、自主企画事業だけでなく、100以上の登録団体が様々な活動をしています。

新規メンバーを募集している団体もございますので、ご興味がある方、参加を希望される方はぜひユートピア青葉にお問い合わせください。

【登録団体の活動内容】

運動・・・健康体操、ストレッチ体操、ヨガ、社交ダンス、太極拳など
音楽・・・ウクレレ、オカリナ、ボイストレーニング、詩吟、ギターなど
教養・・・水彩画、色鉛筆画、書道、囲碁、川柳、短歌、茶道など



当施設の情報をブログでご覧いただけます
『ようこそ、もえぎ野センターへ』
アドレス <http://moegino.sblo.jp>



ハマトレ 動画

運動不足を解消したい方は「ハマトレ動画」で検索☺！

元気に歩ける体づくりを目指すトレーニング ハマトレ (動画)



エレベーター工事完了のお知らせ

令和3年8月18日より実施しておりました、エレベーターの更新工事が全て完了しました。工事中は皆様にご不便をおかけしました。

新型コロナウイルス感染症対策として、引き続き同乗人数は2名までとしております。何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

広げよう！地域のつながいの輪

上谷本地区（もえぎ野・柿の木台・みたけ台・上谷本町）と谷本地区（藤が丘1丁目・藤が丘2丁目・千草台・梅が丘・下谷本町）で活躍する住民の方々と地域の魅力を発信しています。次号へ、ご友人・知人へバトンタッチしていただき、地域のつながいの輪を広げていきます。

vol.12

今回ご紹介する方は、山谷 知明さんです（みたけ台 在住）です！

Q.地域ではどのような活動をされていますか？

青葉区の美しい風景を映画風の動画にした「青葉さんぽ」をYouTubeチャンネルで公開しています。

Q.青葉区のおすすめ子育てスポット

たくさんあってとても書ききれませんが、なじみ深いところと言えば、祥泉院とみたけ台公園です。隣接しているので、僕はいつも祥泉院にお参りしてから、みたけ台公園を散策しています。朝の散歩コースとしてもおすすめです。

Q.青葉区のこんなところが住みやすい

都会の便利さ・暮らしやすさと、自然の美しい風景が共存しているところが好きです。僕は青森で育ったのですが、故郷の風景を思い出します。住んでいる人たちもみんな親切で、この街で暮らすことに幸せを感じています。



次号は、子供さんのピアノの先生となります。
永野 恵里子さんにバトンをつなぎます！