

ファイトもえぎ野

発行日 令和5年7月20日

◆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

【休館日】毎月第3月曜日

8月21日(月)、9月18日(月)

ユートピア青葉

後期

趣味の教室

横浜市内在住で60歳以上の方対象 新しいこと、始めませんか＜受講料無料＞

期間:令和 5年10月～令和 6年3月(6ヶ月間連続講座)

教室	開催日(予定)	定員	参加費等	持ち物	内容
3B健康体操 (大広間)	第2・4 火曜 9時15分 ～10時45分	15	336円 (保険料として)	飲み物	3B体操とは、ボール・ベル・ベルターという3種類の用具の頭文字をとって名付けられた健康体操です。運動が苦手な方でも大丈夫です。
脳活音読 (会議室)	第2・4 水曜 10時00分 ～11時15分	10	なし	飲み物	脳活音読とは、脳を活性化、体と心の健康力をUPする音読で、認知症予防、誤嚥予防、免疫力UP、ストレス解消に繋がります。
私の字を磨く (会議室)	第2・4 木曜 11時45分 ～13時15分 ※11月は第2・5木曜 ※12月は第2・3木曜	15	なし	普段お使いの筆記用具	日常的に使っている筆記用具で、字の成り立ちを学びながら、“私の字”を自信を持って書けるようになってみませんか？
初歩からの 囲碁教室 【水曜コース】 (会議室)	第2・4 水曜 11時45分 ～13時45分	10	なし	筆記用具	ルールを全く知らない方、女性の方、大歓迎です。囲碁を始めてみたいけれど、難しいかも・・・と悩まれている方向けのコースなので、気軽に始めてみて下さい。囲碁のおもしろさ、奥深さに触れてみませんか。
初歩からの 囲碁教室 【木曜コース】 (会議室)	第1・3 木曜 14時15分 ～16時00分 ※1月は第2・3木曜	10	なし	筆記用具	

●○往復はがきのみでの受付となります○●

8月31日(木)必着

■返信面 〒0000-0000 ご自分の住所 ご自分のお名前	①氏名②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦ご希望の教室(1つ)	■往信面 〒227-0044 青葉区もえぎ野 4-2 ユートピア青葉 趣味の教室申込	この面は無記入
--	---	---	---------



各講座とも
初心者
を対象に
しています

●新型コロナウイルスの状況によって、教室を延期または中止とする場合がありますのでご了承下さい。

●申し込みはおひとり1教室のみです。応募多数の場合は抽選を行い、結果を全員に連絡します。

【お問合せ】老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 電話974-5400

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、忘れっぽくなってきた
もしかしたら認知症かも...

令和5年度 第3回「かいごの知恵袋講座」

ご家族の介護をされている方はもちろん、今は介護していないけれど、知っておきたい方など、どなたでもご参加ください。講座後、講師を交えた交流の時間もあります。

講座：「認知症の方が観ている世界」

講師：株式会社よこはま夢倶楽部統括部長 小林 明子 氏

◇日 時：9月26日（火）10時00分～11時30分

◇会 場：もえぎ野地域ケアプラザ

◇参加費：無料

◇定 員：15名（要事前申込、8月1日（火）～受付）

＜申込・問い合わせ先＞ もえぎ野地域ケアプラザ ☎045-974-5402



かいごの知恵袋講座 おしゃべりサロン

ご家族を介護する介護者同士で、おしゃべりや情報交換を行っています。ケアプラザ職員が同席し、最新情報をお伝えしたり、質問や相談にお答えしています。偶数月に開催。

✿日 時：8月29日（火）

10時00分～11時30分

✿会 場：もえぎ野地域ケアプラザ

✿参加費：無料

✿定 員：15名（要事前申込受付中）



＜申込・お問い合わせ先＞
もえぎ野地域ケアプラザ
☎045-974-5402

認知症についての正しい理解や対応を学んでみませんか？

講座：「認知症サポーター養成講座」

◇日 時：9月29日（金）10時00分～11時30分

◇会 場：藤が丘地区センター 中会議室

◇参加費：無料

◇対 象：どなたでも

◇定 員：30名（要事前申込、9月11日（月）～受付）

＜申込・お問い合わせ先＞
藤が丘地区センター
☎045-972-7021



急募

ボランティア募集

✿もえぎ野ケアプラザ デイサービス ボランティア✿

活動内容：13時00分～15時00分 ドライヤーで髪を乾かす、話し相手など

✿もえぎ野配食事業✿

活動内容：毎月第1火曜日（1月休み）、お弁当の調理、お弁当の配達

✿デイサービス えがお✿

活動内容：第1、3、4木曜日 10時00分～12時00分

お味噌汁作り（材料の買い物含む）

※詳細は、もえぎ野地域ケアプラザまでお問い合わせください。





定例行事

休館日：8月21日（月）、9月18日（月）



もえぎ野茶屋

みんなでおしゃべりをしたり、
軽い体操でリフレッシュできます！

日時：8月9日（水）、9月13日（水）
13時30分～15時00分

場所：もえぎ野地域ケアプラザ
多目的ホール

対象：どなたでも（先着15名）

参加費：100円

申込：受付・電話にて事前申し込み
TEL045-974-5402



ユートピア青葉 元輝体操

日時：8月20日（日）
9月17日（日）
13時30分～14時30分

場所：ユートピア青葉
機能回復訓練室

対象：横浜市民 60歳以上

参加費：無料

申込：不要



ボランティアさんが勉強を教えてくださいます。宿題やドリルを持って集合！

フリー学習スペース「いこっと」

日時：8月⇒2日、9日、16日、23日、30日
9月⇒6日、13日、20日、27日

※毎週水曜日★15時30分～20時00分

場所：もえぎ野地域ケアプラザ 地域ケアルーム

参加費：無料

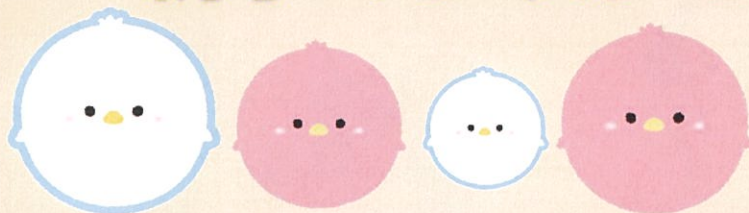
対象：小・中学生

申込：不要



一緒に勉強しよう！
あおば子ども食堂もやってるよ♪

親子のひろば てとてとあおば



場所：もえぎ野地域ケアプラザ
多目的ホール

対象：未就園児とその保護者

参加費：300円

※5枚綴り1,000円の回数券もあります。

申込：ホームページよりご予約下さい。

※「てとてとあおばスタッフブログ」
もご覧ください。



てとてとあおばHP
スマホ用QRコード

【日時】

8月7日（月）、8月22日（火）、8月30日（水）

9月4日（月）、9月11日（月）、9月13日（水）、9月26日（火）

★10時00分～12時00分

パパも大歓迎！
遊びに来てくださいね！

★定員になり次第お断りする場合や、コロナウイルス感染予防対策のため、事業が中止になる場合がございますのでご了承ください。

★機能回復訓練室をご利用の際は、上履きをご持参ください。※8月1日から

★マスク着用のご協力をお願いいたします。

ユートピア青葉 登録団体メンバー募集

横浜市に住む
60歳以上の皆様へ

ユートピア青葉 TEL: 974-5400

コーロ・マドンナ

【活動内容】コーラス

【日 時】第1・3 火曜日

14時15分～16時15分

【場 所】ユートピア青葉 会議室

【会 費】月 1,500円

【P R】お腹から声を出して身体も心も健康に！素晴らしい歌声の先生で、和やかなお教室です。



全身スッキリ腸体操

【活動内容】腸体操

【日 時】第1・3 木曜日

13時15分～14時30分

【場 所】ユートピア青葉 大広間

【会 費】1回 500円

【P R】体をほぐして腸の働きを整えていきます。体のかたい方、運動が苦手な方でも大丈夫です。



ドクター's コラム



そろそろ暑くなってきました。未だにインフルエンザ、新型コロナの患者さんが出ています。それに加えて食中毒、おなかの風邪が増えています、食品管理をしっかりと行ってください。

また先月から熱中症も増えています。電気代高騰の折ではありますが適時エアコンなどを利用して、水分補給も怠らず健康に注意してください。水分補給としては30分ごとに30mlの補給であれば胃にも負担をかけず吸収も良くなります。こまめに水分を取りましょう。

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）

お知らせです。

詳細についてはお問い合わせください。
もえぎ野地域ケアプラザ ☎045-974-5402

**8月1日(火)から
靴を履いたまま館内
にお入りいただけます。**

※機能回復訓練室、大広間、和室
娯楽室（畳）、調理室は土足厳禁です。



『もえぎ野まつり』開催します。

日 時：10月22日（日）

13時00分～16時00分

お楽しみに。詳細は次号お知らせします。



急募

**もえぎ野地域ケアプラザデイサービス
介護職員募集！**

◇デイサービス利用者の介護全般◇
問い合わせ先：もえぎ野地域ケアプラザ
TEL：045-974-5402

※資格：経験不問、未経験者大歓迎



当施設の情報をご覧いただけます

『ようこそ、もえぎ野センターへ』

アドレス

<http://moegino.sblo.jp>

