

もえぎ野センター月間カレンダー

2025	月	火	水	木	金	土	日
2	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	31
3	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	31

定例事業		【2月】	
→学習支援「いこっと」	15:30～20:00	・3B体操	10:00～11:30
→あおば子ども食堂	17:30～19:30	・歌声の広場 冬の会	13:30～15:00
→ライフキネティック	9:30～10:30	・スマホの基本とキャッシュレス体験	10:00～12:00
→カラオケ	10:00～13:30	・誰もが楽しむことができるポッチャ講座	10:00～12:00
・もえぎ野茶屋	13:30～15:00	・古典文学と現代荷子と諸子百家	9:30～11:00
申込み・問い合わせはもえぎ野センターまで		・生きがい探し講座	10:00～
TEL: 045 (974) 5402		・気軽にプラモデル講座	13:00～15:00
		・スマホの基本と防災体験	10:00～12:00
		・ポッチャ講習会	11:15～12:15



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。

介護につかれた…
仕事との両立が難しい

介護保険ってどうやって
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…

子育て相談ができたり
親子で遊べたりする場所はないかな…



もえぎ野センター広報紙 第141号

2025

1/20



ファイトもえぎ野

認知症サポーター養成講座 各地で開催

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けを行う「認知症サポーター」。

もえぎ野地域ケアプラザでは依頼を受け、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて、小中学生や民生委員など様々な方を対象に「認知症サポーター養成講座」を行っています。



@もえぎ野中学校



@上谷本地区民生委員



@藤が丘小キッズクラブ



@つつじが丘小学校



@藤が丘地区センター

担当者より
講座を受け、「サポーター」となった方が、認知症の方の外出や社会参加等の支援を行う活動へと発展することを期待しています。あなたにできることから、はじめてみませんか？

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.1

「もえぎ野センター」の担当地域は「谷本地区」と「上谷本地区」。この地域では普段どんな活動が行われているかご存じですか?日々、沢山の方によって様々な地域活動が行われています。そこで今回から、この地域での活動や出来事をご紹介します！

千草台地区元気づくりステーション 「げんき！長生き！千草台」

介護や支援が必要な高齢者が年々増えてきている青葉区。そんな現状から、身近な地域の中で高齢者の健康づくりを進めることを目的に、自主的なグループとして「元気づくりステーション」が開催されています。今回は千草台地区の「元気長生き千草台」のみなさんにお話を伺いました。

<活動内容について>

▼ある1日の流れ



●体操（ハマトレ）
ゴムチューブを使った体操



●ラダー
リズムに合わせて身体を動かす体操



●歌唱
昭和歌謡や談笑、手話コーラス

<代表者の声>

令和4年度に立ち上げ、今年で3年目です。立ち上げ時は参加者集めに苦労しましたが、現在は15名程の方が参加しています。



▼代表者の皆様

このグループは代表者だけで成り立っているのではなく、参加者がそれぞれ役割を持って参加しているので、参加者も含めたみんなでこの会を作っています。

みんなが集まって和気あいあいとしている様子や、楽しいという声が聞こえることが嬉しいです。今後も「また来たいなと思ってもらえる場所」を作り続けたいと思っています。

皆さんとお話することが楽しい

区役所は遠いので近くで健康の情報を得られるのは助かる

参加者の声

ジムに行けば運動は出来るけどさびしい。ここだと話しながら運動ができて楽しい。

<元気長生き千草台>

場所：千草台クラブ（千草台22-13）
日時：第1・第3火曜日 10:00～11:30
対象：65歳以上の会場まで歩ける方
参加費：100円/回
持ち物：タオル・飲み物

上谷本 ふれあい食事会 ～全体食事会～



11月8日に上谷本地区全体食事会が行われました。普段は地域情報のお知らせや、レクリエーション等を通して、参加者間の交流を深めることを目的に各地区（みたけ台・柿の木台・もえぎ野）で行われていますが、今回は年に一度の全体食事会。当日はシャンソン歌手をゲストに招き、盛大に行われました。

また、会場まで直接歩いて行くのが困難な方には、送迎も行われました。送迎には、近隣施設の「SOMPOケア ラヴィーレレジデンス青葉台」、「はまりハDAYスタジオ青葉台」さんにご協力をいただきました。参加者からは「とても助かる」との声が聞かれました。



お役立ち情報コーナー

「高齢者にやさしいまちづくり」 高齢者110番 協力商店等一覧

相澤量店 大山薬品 海山舎 ○蔵 柿の木台郵便局 学童保育ワオキッズ【藤が丘園】 酒のあさの 芝信用金庫 藤が丘支店 ジョナサン藤が丘店 そば処 大むら だんらんの家 千草台 トヤマ時計眼鏡店 なかむら青果	日本料理 和らぎ はぎわら動物病院 パナピットみなとや 美容室トモカズ 藤が丘地区センター フラワーすみれ みたけ台コミュニティハウス やさいや 金次郎 やよい整骨院 リハテラス青葉台 理容ファミリー レッツ倶楽部横浜青葉	わかやぎ わんにゃん工房 Star Child 藤が丘ナーサリー TENZO
--	--	---

もえぎ野地域ケアプラザでは、誰もが安心して暮らすことが出来る街づくりを目指し、高齢者や子どもの見守りを商店・企業の皆様にご協力いただいています。随時協力企業の募集をしています。

おすすめ講座

歌声の広場 冬の会

【日時】令和7年2月15日（土）
13:30～15:00
【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】40名（先着順）
【持ち物】無し（楽器の持ち込み禁止）
【参加費】無料
【申込】令和7年1月26日（日）開始 電話又は窓口



生きがい探し講座

【日時】令和7年3月4日（火） 10:00～
3月15日（土） 10:00～
【場所】もえぎ野地域ケアプラザ ボランティアコーナー
【内容】講座紹介
【対象者】概ね60歳以上の方
【持ち物】飲み物・筆記用具
【参加費】無料
【申込】令和7年2月18日（火）開始 電話又は窓口



ユートピア青葉 前期 趣味の教室

【対象者】横浜市内在住60歳以上の方 ※各講座初心者対象
【期間】令和7年4月～令和7年9月（6か月間連続講座）
【申込方法】①往復はがきでのお申し込み
②官製はがきをご持参の上、受付でのお申し込み
※①②とも2月28日（金）必着
【注意事項】申し込みは一人1教室。応募多数の場合は抽選。内容や申込方法についての詳細はお問い合わせ下さい。
【お問い合わせ】老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 ☎974-5400

【教室内容】

- ①健康増進エクササイズ
第2・4木曜 11:15～12:30
- ②頭の体操マジック教室
第2月曜 13:30～15:00
- ③3B体操
第2・4火曜 11:30～12:45
- ④今さら聞けないスマホの使い方
第1・3火曜 9:30～11:00
- ⑤一緒に歌おう！ボイストレーニング
第2・4火曜 9:45～11:15

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



明けましておめでとうございます。冬本番となり寒さが増しております。また、インフルエンザも増えてきていますので感染対策は怠らないようにしてください。新型コロナウイルス感染も時折見受けられます。頻回の手洗いで手が荒れることがあります。肌荒れへの注意も必要です。空気も乾燥しておりますので火の取り扱いに気を付けて火事を起こさないようにしてください。寒い冬お体に気を付けてお過ごしください。 山本俊夫

活動団体会員募集

九友会（きゅうゆうかい）

【活動内容】将棋をさす会
【対象者】60歳以上の方
【日時】第1、2、3金曜 12:00～15:00
第4金曜 13:00～17:00
【場所】ユートピア青葉他
【会費】入会金のみ 1,500円
【PR】開始1時間：順番に講師になり説明（慣れたから）
開始2時間：抽選で相手を決め指す初心者でも丁寧に教えます。

イーゼル

【活動内容】水彩画教室
【対象者】60歳以上の方
【日時】第1、3火曜 14:00～16:00
【場所】ユートピア青葉
【会費】2,000円/月
【PR】初心者でも自由に絵を描けます。必要なら先生が指導します。