

もえぎ野センター月間カレンダー

2025	月	火	水	木	金	土	日
4	31	1	2  	3	4 	5	6
	7	8	9   ⑦もえぎ野茶屋	10	11 	12	13
	14	15	16   	17	18 	19 ⑩歌声の広場 春の会	20 ⑨元輝体操 13:30～14:30
	21 休館日	22	23   ⑨シャドーボックス 講座	24	25 	26	27
	28 ⑦赤ちゃん教室 ⑩ブラッチング講座 10:00～11:00	29 昭和の日	30  	1	2	3	4

2025	月	火	水	木	金	土	日
5	28	29	30	1	2 	3 憲法記念日	4 みどりの日
	5 こどもの日	6 振替休日 ⑦生きがい探し講座	7   	8	9 	10	11
	12	13	14   ⑦もえぎ野茶屋 ⑩いきいき美容教室	15	16 	17	18 ⑨元輝体操 13:30～14:30
	19 休館日	20	21    ⑦生活の不安 解消セミナー	22	23 	24	25
	26 ⑦赤ちゃん教室 ⑩ブラッチング 講座 10:00～11:00	27 ⑨介護の知恵袋講座 「健康寿命と運動」 10:00～11:30	28  	29	30 	31	1

定例事業

-  →学習支援「いこっと」 15:30～20:00
-  →あおば子ども食堂 17:00～18:30
-  →ライフキネティック 9:30～10:30
-  →カラオケ 10:00～13:30～
- ・もえぎ野茶屋 13:30～15:00
- ・赤ちゃん教室 10:00～11:15

【4月】

- ・シャドーボックス講座 9:30～12:30
- ・歌声の広場 春の会 13:15～14:45

【5月】

- ・いきいき美容教室 10:00～11:30
- ・生きがい探し講座 13:00～15:00

申込み・問い合わせはもえぎ野センターまで
TEL: 045 (974) 5402



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て使うの？

介護につかれた…
仕事との両立が難しい

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
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142号

2025

3/20



ファイトもえぎ野

地域の力 ボランティア活動

ボランティア団体の 活動紹介

この地域では、様々なボランティア団体が活躍しています。

今回はどのような活動が行われているのかご紹介します。

ボランティア活動は地域をよりよくしていくとともに、活動者自身も豊かにする力があります。

みなさんもはじめの一步を踏み出してみませんか。



@谷本地区ボランティア会・上谷本地区ボランティア会



@もえぎ野配食サポーター



@ブックアシストもえぎ野



@上谷本地区ふれあい食事会



@もえぎ野デイサービス



@学習支援

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.2

「誰もが安心して暮らせる地域」作りを進めるうえで大きな力となるボランティア活動。大きなイベントのお手伝いから、日々の生活のサポートまでその活動は多岐にわたります。そんな地域の宝「ボランティア」を第2回目の活動記録で取り上げていきます！

ボランティア活動紹介

この地域にはたくさんの方がボランティア活動をされているのをご存じですか。ボランティア活動を人生の楽しみや生きがい、やりがいとして行っている方も多くいらっしゃいます。ボランティアをしながら、地域の中で一緒に活動する仲間やお友達を探してみませんか。



●上谷本ふれあい食事会
日 時：毎月第2 金曜日
10:00～13:00
場 所：もえぎ野地域
ケアプラザ等

民生委員を中心に地域の高齢者向けに年に3回食事会、7回サロンを開催しています。食事やレクリエーションを通じた交流はもちろん、身近な地域情報のお知らせなども行われています。



●配食サポーター
日 時：毎月第1 火曜日
11:00～13:30
場 所：もえぎ野地域
ケアプラザ

2～3人体制で10世帯ほどの高齢者宅に車でお弁当を配達。高齢者の食事支援だけでなく、配達を通して体調の変化などの見守りも行っています。



●学習支援「いこっ」
日 時：毎週水曜日
15:30～20:00
場 所：もえぎ野地域
ケアプラザ

小中学生が放課後自由に学習するスペースを開放し、子供たちの宿題など勉強のサポートをしています。学生からリタイアされた方まで様々な方が活動されています。



●もえぎ野デイサービス
日 時：月曜～土曜
場 所：もえぎ野地域
ケアプラザ

個人の方はデイサービスご利用者との話し相手や乾髪等を行っています。毎月10日・20日にはパフォーマンスや演奏のレクリエーションボランティアも行われています。

上記以外でも様々な団体が活動しており、多年にわたる福祉活動の功績が認められ、表彰を受けられる団体も。今年度開催された市・区の社会福祉大会では2つの団体の活動が認められ表彰を受けました。



上谷本ふれあい食事会
(横浜市社会福祉大会)



ザ・ガーデニング
(青葉区社会福祉大会)

各活動に関する お問い合わせ

一緒に活動をしたい！など活動に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。
もえぎ野地域ケアプラザ
045-974-5402

気づきの種まき キックオフミーティング



1月18日に「気づきの種まき」のキックオフミーティングが行われました。「気づきの種まき」とは、上谷本地区協会の事業として「地域の中でのさりげない見守り」をひろげていく事を目的に始まりました。「広く浅く」「細く長く」がモットーのこの活動。具体的な活動は①地域の人みんながもう少し身近所の事を気に掛ける。②気になる事があればケアプラザに連絡する。この2点です。何かあった時に気づいてくれる人が周りにいる。その気づきが支援につながっていく。そんな安心して暮らせる温かな街づくりにあなたも参加しませんか？



申込QRコード

お役立ち情報コーナー

チームオレンジ スローショッピング開催にむけて

「スローショッピング」をご存知ですか？加齢に伴い、一人での買い物が難しくなったり、欲しいものが見つかられずにあきらめてしまったりと、買い物に課題を感じている方は多いようです。そのような方に自分のペースで楽しんで買い物ができるよう支援する取り組みです。東急ストア藤が丘店での「スローショッピング」開催に向けて、準備を進めています。店内でのサポートは認知症キャラバンメイトでもある「ささゆりデイサービス」皆川さんに、自宅と店舗間の送迎は「(株)はまりハ」にご協力いただきます。

また、東急ストア藤が丘店には、特別に「スローレジ」を設置していただき、会計も安心してできるようにご配慮いただく予定です。

「私もスローショッピングをしてみたい」という方がおられましたら、下記へご連絡ください。



【問合せ】もえぎ野地域ケアプラザ
(担当：八木)
電話045-974-5402

令和6年度もえぎ野センター利用者アンケート

いただいたご意見

- ・ 掲示物が多く見づらい。実施日をすぎた案内チラシを置いたまま。
- ・ 地域にケアプラザの存在や役割、利用するメリットが浸透されていない。
- ・ イベント等のPRを積極的にしていただくとありがたいです。
- ・ AB会議室のロッカーを開けたらほこりだらけでした。

「ご意見ありがとうございます。いただいたご意見を基に日々改善を行ってまいります。アンケート結果詳細については表面QRコードよりホームページにてご確認ください！」

改善宣言

- ①新たに掲示場所を確保します。古い情報は新しいものに更新し、見やすく活用しやすいよう工夫します。
- ②広報紙のデザインを大幅に変更し、ケアプラザの役割や地域の取組を周知します。
- ③地域へ出向く際は、広報紙や事業チラシなどを積極的に配布し、ケアプラザ機能や事業の周知を図ります。
- ④引き続き、皆様に気持ちよくご利用いただけるよう、職員一同利用者に寄り添った対応を心がけます。
- ⑤会議室のロッカーや収納キャビネットなどの掃除を定期的に実施します。

おすすめ講座

シャドーボックス教室

【日 時】令和7年4月23日(水) 9:30～12:30
【場 所】ユートピア青葉 2階会議室
【内 容】絵を切り抜いて貼り重ねるペーパークラフト
【対象者】60歳以上の方
【募集人数】8名(先着順)
【持ち物】紙切りハサミ、ウェットティッシュ
持ち帰り用の箱・袋(14×14×3.5cm)
【参加費】1,200円
【申 込】令和7年3月13日(木) 開始 電話又は窓口



みたけ台コミハでコグニサイズ

【日 程】令和7年 4月23日・5月28日・6月25日
7月23日・8月27日・9月24日
【時 間】10:00～11:30
【場 所】みたけ台コミュニティハウス
【内 容】椅子に座ってもできる運動と脳トレ
【対象者】概ね65歳以上の方
【募集人数】25名(定員になり次第締め切り)
【持ち物】タオル・飲み物・上履き
【参加費】無料
【申 込】令和7年4月3日(木) 開始 電話又は窓口

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
今年は寒さが厳しかったです。インフルエンザも年末年始にかけ例年になく増えていました。いかがお過ごしだったでしょうか。引き続き感染対策は怠らないようにしてください。もうすでに花粉症が始まっていますが、今年は特にひどいので今からでも遅くありませんので治療を行ってください。例年花粉症になる方は花粉が始まる前から薬を飲んでいてその年は軽くなると言われています。まだ症状が出ていない方は早目に薬を飲むようにしてください。
山本俊夫

活動団体会員募集

木曜書道会

【活動内容】習字
【対象者】60歳以上の方
【日時】第2木曜
14:15～16:15
【場所】ユートピア青葉
生きがい作業室
【会費】半期5回 4,000円
【PR】入会お待ちしております

すみれ (健康エクササイズ)

【活動内容】関節・姿勢の予防改善指導
【対象者】60歳以上の方
【日時】第2、4金曜
15:00～16:00
【場所】ユートピア青葉
機能回復訓練室
【会費】1ヶ月 2,000円
【PR】お買い物の際にちょっとお寄りになりませんか？