

もえぎ野センター月間カレンダー

2025	月	火	水	木	金	土	日
8	28	29	30	31	1	2 ⑦子どもカレー教室	3
	4	5	6 ①元プロボクサーによる 肩・腰・膝の 不調改善講座	7	8	9	10
	11 山の日	12	13 ②元プロボクサーによる 肩・腰・膝の 不調改善講座	14	15	16	17 ③元輝体操
	18 休館日	19	20 ④元プロボクサーによる 肩・腰・膝の 不調改善講座	21	22	23	24 ⑦気づきの種まき 全体会 10:00～12:00
	25 ⑤ブラッシング 講座	26	27	28	29	30	31

2025	月	火	水	木	金	土	日
9	1	2	3 ①誰もが楽しむことが 出来るポッチャ講座	4	5	6 ②誰もが楽しむことが 出来るポッチャ講座	7
	8	9 ⑦シニアボランティア ポイント登録研修会	10 ⑦もえぎ野茶屋	11	12	13	14
	15 休館日 敬老の日	16	17 ⑧50代からの終活講座 10:00～11:30	18	19	20 ⑦パパ講座 ～子育て初めの一歩 &体を使った遊び～	21 ③元輝体操
	22 ⑦赤ちゃん教室	23 秋分の日	24 ⑧50代からの終活講座 10:00～11:30	25	26	27	28
	29 ④ブラッシング講座 ⑦ボランティア活動者 説明会	30 ⑦介護の知恵袋講座 10:00～11:30	1	2	3	4	5

定例事業 ⑦→ケアプラザ ④→ユートピア

- ⑦→学習支援「いこっと」 15:30～20:00
- ④→あおば子ども食堂 17:30～18:30
- ⑦→ライフキネティック 9:30～10:30
- ⑦→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
- ・ブラッシング講座 10:00～11:00
- ・元輝体操 13:30～14:30

【8月】

- ・子どもカレー教室 9:30～13:30
- ・肩・腰・膝不調改善講座 13:30～14:45
- ・気づきの種まき 全体会 10:00～12:00

【9月】

- ・ポッチャ講座 10:00～11:30
- ・ボランティアポイント研修会 10:00～12:00
- ・パパ講座～子育て初めの一歩～ 10:30～12:00
- ・ボランティア活動者説明会 10:00～11:30

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

もえぎ野デイサービス 介護職員 募集中！

仕事内容：①デイサービス利用者の介護全般 ②デイサービス利用者の送迎員
必要資格：①経験不問、未経験者大歓迎！
②運転免許
問い合わせ先：もえぎ野地域ケアプラザ 採用担当 TEL: 045-974-5402



ファイトもえぎ野

いつまでも健康ですぐすために



今回は健康に過ごすための大切な4つの要素についてお伝えします。

1. 運動 2. 口腔 3. 栄養 4. 社会参加

以上4点を取り入れ健康で楽しく人生100年時代を過ごしましょう。



運動



青葉区は公園も多くウォーキングにはおすすめです。ウォーキングコース多種あります。チラシは青葉区役所にあります。

是非ご参加下さい

黒田先生から学ぶ ハマトレ講座

日時：9月3日・10月1日・11月5日
全日水曜日10時から11時半まで
8月4日(月)より受付開始

【会場】横浜市もえぎ野センター 2階 会議室AB
【内容】ハマトレと健康についての講義と実技
【講師】黒田 恵美子 氏
【参加対象】概ね65歳以上の会場まで来られる方
【募集人数】25人（応募者多数の場合は抽選）
【持ち物】タオル・水分補給用飲み物・上履き
【参加費】無料

申込は横浜市もえぎ野地域ケアプラザまで
TEL045-974-5402

参加者募集！

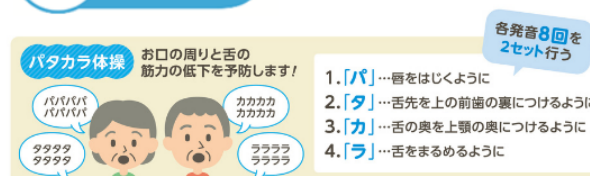
令和7年度 ～誰もが楽しむことができる～ ポッチャ講座～

パラリンピック正式種目にもなったポッチャ。年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。お気軽に参加でき、楽しく学ぶことが出来ます。

日時：令和7年9月6日(土) 10:00～11:30
会場：ユートピア青葉 機能回復訓練室
講師：一般社団法人 ヨコハマ・インクルポッチャ・ラボ 佐塚 丈彦氏
内容：ポッチャについて学び体験する
参加対象者：概ね60才以上の方
募集人数：25名（応募多数の場合抽選とします）
持ち物：タオル・飲み物・上履き
参加費：無料

参加者募集！

口腔



各発音8回を2セット行う

- 1.「パ」…唇をはくように
- 2.「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 3.「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- 4.「ラ」…舌をまるめるように

友人や近所の方とお話することも口腔機能を高めることにつながります。

栄養

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！ 合言葉は「さあにぎやかにいただく」



※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加

地域のサロンや食事会などに積極的に参加しましょう。活動場所等はケアプラザでもご案内しています。



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えるの？
当施設の情報はホームページからもご覧いただけます



最近忘れっぽくなった
もしかしたら認知症かも…

子育ての相談ができたり
親子で遊べたりする場所はないかな…

もえぎ野地域活動記録 Vol.4

健康な生活を続けていくためには運動や食事、社会参加などバランスよく気を付けることが大切です。
谷本・上谷本のエリアでは、健康維持につながる様々な地域活動が行われています。
今回は、身近な場所での取組をご紹介します。まずは、お近くの活動に参加してみませんか？

梅が丘地区 「20日の会」



令和4年度に立ち上がり、開始当初は23人の参加者とサポーターで始まり、現在では老人会からの参加も多く、毎回約20名の方が参加されています。参加者は「20日の会」に参加し、他の参加者と時間を過ごすことを楽しみにされています。

自主運営化してからは、「梅が丘地区」独自の取組として、楽しんで参加してもらえるように、ボッチャやラダーなどに組み、現在も続けられています。今では、「イベントや催し物に参加するためではなく、『20日の会』に行く事を楽しみに参加している」といった声も聞こえてきました。

運営に携わる「梅が丘自治会 佃小夜子 会長」は「健康な限り参加していただき、楽しんでもらえることが一番」と話されています。

<20日の会>

場 所：梅が丘第3公園内
ゆめプラザ
日 時：原則毎月20日
10:00～11:30
対 象：60歳以上の方
参加費：無料
持ち物：タオル・飲み物

イチ押し！ポイント

20日の会では「保健活動推進員」「梅和会（老人会）」「民生委員」など多様な団体が主体的に参加しています。様々な団体に関わることで健康のための情報や、イベントなど多くの情報が入手しやすくなっています。



▼ラジオ体操から始まります



▼手・足・頭を使ったラダーの運動



▼血管年齢や握力等健康測定



▼ケアプラザからの健康維持に向けたお話

生活協同組合パルシステム神奈川 健康チェックサロン



生活協同組合パルシステム神奈川では、もえぎ野地域ケアプラザ、青葉区社会福祉協議会と協力して、地域の皆さまの健康づくりを支える「健康チェックサロン」を開催しています。

血圧や体組成の測定をはじめ、健康や生活に関するちょっとしたご相談も受け付けています。お身体の状態を知るきっかけとして、また気軽なおしゃべりの場として、ぜひお立ち寄りください。

【日 時】毎月第二火曜日 10:00～11:30
(8月はお休みです。)

【場 所】ぬくもり藤が丘(青葉区もえぎ野13-21 もえぎ野ガーデン101)

【参加費】無料

皆さまのご参加をお待ちしております！



お役立ち情報コーナー

もえぎ野地域ケアプラザ デイサービスボランティア 活動者インタビュー



皆さんは、普段ボランティアの方がどのような活動を行っているかご存じですか？
今回は、デイサービスにて長年ボランティア活動を行っている遠藤さんにお話を伺いました！

最近では近所の人とお話する機会も少なくなっていて、デイサービスに來れば色々な人とお話ができるので活動を続けています。デイサービスの利用者には様々な経験をしている方も多く、自分の実になる話を聞くこともあるので、自分の為にもなっています。

また、毎週ケアプラザまで行って活動することで自分自身の健康維持にもつながっています。ボランティアを行う事で元になり、元気だからこそ活動も続けられています。自分の為にも、今後も続けていきたいと思います。

【おすすめ講座】 ユートピア青葉 後期 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10月～令和8年3月(6か月講座)

【申込】①往復ハガキで申込み(必要事項記入要)

方法)②窓口で申込み(官製はがき持参)

どちらも8月29日(金)必着

【注意事項】

申込みは一人1教室。応募多数の場合抽選。

必要事項は、講座名、〒住所、氏名、年齢、電話番号。

詳細はお問い合わせ下さい。

●やわらか頭を作る楽しい脳活！

第2・4金曜日 9:30～11:00 @生きがい作業室

●3B 健康体操

第2・4火曜日 9:30～11:00 @大広間

●歴史謎解き講座

第2・4火曜日 14:15～15:45 @工作室

●ボイストレーニング

第2・4火曜日 9:45～11:15 @会議室

●スマホ初心者のための基本操作講座

第1・3火曜日 9:30～11:00 @工作室

問い合わせ/申込み

老人福祉センター横浜ユートピア青葉

☎ 974-5400 〒227-0044 もえぎ野4-2

保護者と一緒に！子どもカレー教室

【日 程】令和7年8月2日(土)

【時 間】9:30～13:30

【場 所】もえぎ野地域ケアプラザ 多目的ホール

【内 容】小学校低学年向けカレー作り

【対象者】概ね小学校3年生以上の児童とその保護者

【募集人数】10組(先着順)

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク

【参加費】子ども200円、大人(中学生以上)300円

【申 込】令和7年7月末まで 電話又は窓口

健康声磨き®

【日 時】令和7年 10月29日(水) 13:00～14:30

【場 所】ユートピア青葉 会議室AB

【内 容】発声・発語機能、嚥下機能の向上や
口内環境改善のトレーニング

【対象者】60歳以上の方

【募集人数】20名(先着順)

【持ち物】飲み物・タオル

【参加費】無料

【申 込】令和7年9月12日(金)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 医院長
山本医師によるコラム



急に暑い日が続きます、脱水、熱中症に気を付けてこまめな水分補給をしましょう。喉の渇きを感じる前の水分補給が大切です。
家の中での熱中症も多いです。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。皆様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

全身スッキリ腸体操

【活動内容】体操

【対象者】60歳以上の方

【日時】第1・3木曜日

13:15～14:15

【場所】ユートピア青葉

大広間

【会費】1回 500円

【PR】東洋のトレーニング

ベースの簡単な動きで腸と脳を活性化させる体操です。

コーロ・マドンナ

【活動内容】

歌の練習、発声の指導

【対象者】60歳以上の方

【日時】第1・3火曜日

14:15～16:15

【場所】ユートピア青葉 会議室

【会費】1ヶ月 1,500円

【PR】発声方法から楽しく学べます。とにかく歌いたい方、大歓迎です。