もえぎ野地域ケアプラザ ユートピア青葉 定例行事予定

2月 休館日 15日（月）	事業名	日にち	時間
	㊞もえぎ野茶屋	１０（水）	13：30～15：00
	㊤■元輝体操	１８（木）	13：30～14：20
	㊞懐かしの映画会	２０（土）、２７（土）	14：00～
	㊞□てとてとあおば	１（月）、８（月）、１０（水）、２４（水）	10：00～12：00
	㊞■フリー学習スペース	３（水）、１０（水）、１７（水）、２４（水）	15：30～20：00

3月 休館日 15 日（月）	事業名	日にち	時間
	㊞もえぎ野茶屋	１０（水）	13：30～15：00
	㊤■元輝体操	１８（木）	13：30～14：20
	㊞懐かしの映画会	２０（土）、２７（土）	14：00～
	㊞□てとてとあおば	１（月）、８（月）、１０（水）、２３（火）、２９（月）	10：00～12：00
	㊞■フリー学習スペース	３（水）、１０（水）、１７（水）、２４（水）、３１（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

★**元輝体操**と**もえぎ野茶屋**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

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）

明けましておめでとうございます。

新型コロナ感染症との関わりが始まり 1 年が過ぎます。未だ終息を迎えていません。ワクチンが一つの希望ではありますが、やはり感染対策が一番と思います。だいぶ慣れもあり、密になること、会食が増えていると思います。ウイルスが目、鼻、口から入らないように予防すれば、十分な感染対策となると思います。繰り返しますが、飛沫感染予防のため、マスク、手洗い、うがい、消毒、人ごみに出ないことに心がけてください。

◆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 1月

ユートピア青葉 前期 趣味の教室

横浜市内在住で 60 歳以上の方が対象。あたらしい仲間づくりにぜひご参加ください。
＜受講料無料＞　**期間：令和 3年 4月～9月（6ヶ月間連続講座）**

教　室	開催日(予定)	定員	教材費等	持ち物	内　容
ピラティス 腰痛・肩こり予防エクササイズ	第１・３水曜 １５：００ ～１６：００ (機能回復訓練室)	20	保険 1,200 円 (65 歳未満は 1,850 円)	・運動できる服 ・運動できる靴 ・ヨガマットまたはバスタオル ・タオルと飲み物	呼吸に意識を向けて、体幹と柔軟性を高め、身体のバランスを整えます。高齢者や身体に不調のある方でも無理なく取り組めるエクササイズです！
腹式呼吸でボイストレーニング	第１・３木曜 １０：３０ ～１２：００ （会議室）	30	教材費 1,000 円	・手鏡 ・筆記用具	腹式呼吸で脳が活性化をして「認知症予防」、「嚥下障害予防」につながると言われています。みんなで呼吸を意識して歌いましょう！
ファッションリメイク	第１・３土曜 ９：３０ ～１１：００ （工作室）	12	教材費 1,000 円	・不要な白色系 Y シャツやブラウス (ﾎﾟﾘｴｽﾃﾙ 65%以上) ・木の葉	初回は、木の葉を使ったファッション小物をつくります。その後は、参加者のみなさんの声を聞きながら、ご自宅にあるものを使ったリメイク作品を作っていきます！
楽しい英会話	第２・４月曜 １２：００ ～１３：３０ （工作室）	16	教材費 2,000 円	・ノート ・筆記用具	新型コロナが落ち着けば、海外旅行に行く機会も来日する外国人旅行者と接する機会も増え、英語が必要な場面も増えるでしょう。うまく対応できるよう一緒に勉強しましょう！

●○**往復はがきのみでの受付となります**○●　**2月27日(土)必着**　※各講座とも**初心者を対象**にしています。

■返信面	
〒○○○－○○○○ 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生年月日 ⑧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

●**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。
●当選した方は、連絡通知の案内に従って受講の手続きを行っていただきます。
●新型コロナウィ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。

マスク着用、
上履き&外履き入れ持参で
ご参加ください

『介護者のつどい』のご案内★

ご家族を介護されている方を対象に「介護者のつどい」を行っています。
皆さんで日頃の想いを共有して、気持ちのリフレッシュをしませんか？
２月は特別なイベントを企画せず、自由な歓談タイムを予定しています。

■日　時：２月25日（木）13：30～14：30
■場　所：もえぎ野地域ケアプラザ２階　多目的ホール
■対　象：ご家族を介護されている方
■参加費：無料
■持ち物：上履き、外履きを入れる袋
■申　込：電話または来館

青葉区生活支援センターほっとサロン青葉

出前サロンのご案内

心の病気を持った方やご家族が対象のサロンです。心の病気を持った方を支援している民生委員等の地域住民の方もご参加ください。日頃の悩み、一人暮らし、将来の目標などの相談をお受けし、助言します。ひきこもりでお悩みの方やご家族もご参加ください。ご相談は精神保健福祉士がうかがいます。

■日　時：３月１６日（火）１４：００～１６：００
■場　所：もえぎ野地域ケアプラザ　ボランティアコーナー
■参加費：無料
■持ち物：上履き、外履きを入れる袋
■申　込：不要
■問い合わせ：青葉区生活支援センターほっとサロン青葉　電話045（910）1985　（担当：寺西）

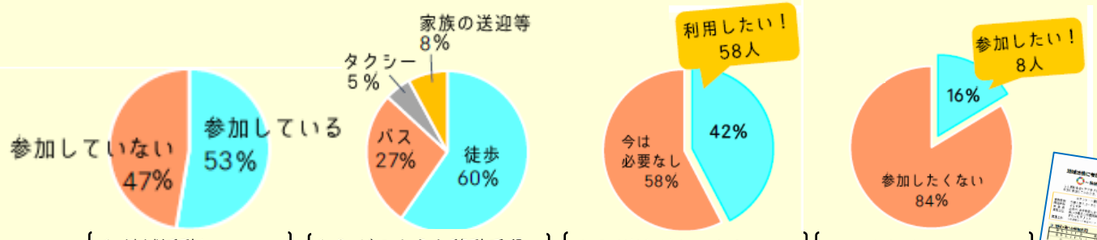
【共催】
横浜市青葉区生活支援センター
ほっとサロン青葉
横浜市もえぎ野地域ケアプラザ

ウォーキングに行こう！

■日程・コース・集合場所
３月２７日（土）「5K　日体大コース」　☆学食利用予定☆
集合：もえぎ野公園９時３０分
解散：日体大正門
■問い合わせ：青葉区役所福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 045-978-2440（櫻井）
上谷本地区保健活動推進員　045-971-3568（井上）

地域活動に参加するための「移動」に関するアンケート結果

～持続可能な“人生１００歳社会”に向けて～



1 地域活動に参加していますか
1-2 どのような移動手段で参加していますか
1-3 送迎があったら利用したいですか（活動に参加している人）
1-3 送迎があったら利用したいですか（参加していない人）

地域で行われているサロンや食事会など“つどいの場”に、少しでも多くの方に参加いただき、健康で長生きしていただけるよう、アンケート結果を参考に検討を進めてまいります。
アンケート結果の詳しい結果は、本会ブログ（R2.12.28 配信）でご覧いただけます。

広げよう！地域のつながりの輪

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、地域のつながりの輪を広げていきます。

vol.8

今回ご紹介する方は、
御園生　尚美さん（もえぎ野在住）です！

Q. 地域ではどのような活動をされていますか？
A. 親子のひろば「てとてとあおば」を開催しています。
Q. 活動を始めたきっかけは？
私自身の子育て中、たくさんの方に出会い、お世話になりました。その恩返しという気持ちで、利用者からスタッフになり活動しています。ひろばではお子さんたちと遊んで、逆に癒しをもらい、ママやパパたちとおしゃべりして、笑ったり泣いたり共感したり…。ふらっと来て、ほっとできる、親と子にいつでも寄り添える場所でありたいと思っています。
Q. この町への思いをどうぞ。
A. もえぎ野の町並み、雰囲気に惹かれて移り住み１８年になりました。住む人々もとても温かく魅力的で、住んで良かった、これからもずっとこの町で暮らしたい、と思っています。赤ちゃんからご年配の方まで、みんなが地域の一員として活躍できる町であり続けてほしい、と願っています。

次号は、御園生さんが「てとてとあおば」の活動を通じてお知り合いになった柳谷 円さんにバトンをつなぎます！