

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	事業名	日にち	時間
休館日 21日(月)	㊟もえぎ野茶屋	9(水)	13時30分~15時00分
	㊟元輝体操	20(日)	13時30分~14時20分
	㊟懐かしの映画会	19(土)、26(土)	14時00分~
	㊟親子のひろば てとてとあおば	7(月)、9(水)、14(月)、22(火)	10時00分~12時00分
	㊟フリー学習スペース	2(水)、9(水)、16(水)	15時30分~20時00分

3月	事業名	日にち	時間
休館日 21日(月)	㊟もえぎ野茶屋	9(水)	13時30分~15時00分
	㊟元輝体操	20(日)	13時30分~14時20分
	㊟懐かしの映画会	19(土)、26(土)	14時00分~
	㊟親子のひろば てとてとあおば	7(月)、9(水)、14(月)、22(火)、30(水)	10時00分~12時00分
	㊟フリー学習スペース	2(水)、9(水)、16(水)、23(水)、30(水)	15時30分~20時00分

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

★もえぎ野茶屋・てとてとあおばは申込が必要です。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し込み不要です。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があります、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



新型コロナ感染も一時落ち着いていました。しかしまたオミクロン株という変異型が台頭してきました。1月の寒い時期は新型コロナ以外にもインフルエンザ、感染性胃腸炎など感染症は多くなります。お気を付けください。

2月からは皆様の所にも新型コロナワクチン接種券が送られてくると思います。3回目も接種できる方は接種するようにしてください。もちろんワクチン接種後は安心せず、繰り返しではありますが、アルコール消毒、手洗い、うがい、マスクもしっかりと行ってください。(コロナ前の華やかな時期の写真です)

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)

もえぎ野センター広報紙 第123号



ファイトもえぎ野

◆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4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歳以上の方対象 新しいこと始めませんか <受講料無料>
期間：令和4年4月~9月(6ヶ月間の連続講座)

マスク着用
上履き&外履き入れ持参で
ご参加下さい

教室	開催日	定員	教材費等	持ち物	内容
楽しめる すうかく 算数・数楽	第1・3木曜 9時30分~11時 (会議室)	15	なし	電卓 定規 筆記用具	脳トレ、クイズやパズル、面白い計算や図形の問題を楽しく解いていきます。知的な学びや遊びを楽しみながら、脳の活性化を図っていきます。
はじめての フラメンコ パリージョ(カスタネット) を使って	第2・4金曜 13時15分 ~14時45分 (機能回復訓練室)	15	保険料 336円	飲み物 運動ができる靴	フラメンコ用カスタネットを使ってリズムを習得していきます。最初はカスタネット中心に、慣れてきたら、動きも入れて踊ってみましょう。
健康寿命を のぼそう! ワンステップUP体操	第2・4木曜 13時15分 ~14時45分 (大広間)	15	保険料 336円	バスタオル または ヨガマット 飲み物	硬くなった関節や弱くなった筋肉を動かし、姿勢改善、筋力&体力UP! 運動を楽しめるお仲間と一緒にワンステップ上の健康作りをしましょう。
入門 一眼レフ カメラ撮影術	第2水曜 9時45分 ~11時15分 (会議室)	10	保険料 168円	一眼レフカメラ (ミラーレスも可) 取扱説明書	お持ちのカメラで撮り方のコツを学びます。お仲間と一緒に撮影の楽しさを体感しながら、素敵な瞬間を写真に収めましょう。

●○往復はがきのみでの受付となります○● **2月28日(月)必着**

<p>■返信面 〒000-0000 ご自分の住所 ご自分のお名前</p>	<p>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)</p>	<p>■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</p>	<p>この面は無記入</p>
--	---	--	----------------

- 申し込みはお1人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。
- 当選の方は、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。
- 新型コロナウイルスの状況によって、教室を延期または中止する場合がありますのでご了承下さい。
- 各講座とも初心者を対象にしています。

お問合せ/申込 老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 趣味の教室申込係
〒227-0044 横浜市青葉区もえぎ野4-2 電話974-5400



「8050 問題」を考える〈4〉

今回は、身近な支援機関である青葉区役所に実際の支援について伺いました。

Q.青葉区役所では「8050 問題」に関し、どこの課が支援していますか？

—介護保険サービスの相談や障害に関する相談については高齢・障害支援課、生活困窮については生活支援課というように課内他職種で連携し、区役所全体で支援しています。

Q.実際に支援していて、困難さを感じるのとはどんな点でしょうか？

—「8050問題」は色々な問題が絡み合い複雑化・高度化しています。すぐに解決できる問題ではないことが多いので、困難さを感じることはあります。ご家庭にとって、よりよい状況になるにはどうすればよいか、ご家庭の状況やお気持ちを根気強く確認し、区役所だけではなく、必要な関係機関と連携し、役割分担をしながら、個人や世帯の全体を総合的に捉えて支援を行なっています。

Q.「8050問題」に関し、地域の皆様に伝えたいことはありますか？

—ケアプラザや区役所が関わることにより、状況が少しずつ変化していくこともあります。抱え込まずにケアプラザや区役所に相談してください。

『もえぎ野フリー学習スペース』開催中!!

小学生・中学生のみなさん！一緒に楽しく勉強しませんか！

- 🌸 日 時 水曜日 15時30分～20時00分 ※時間内出入り自由
- 🌸 対 象 小学生・中学生
- 🌸 会 場 もえぎ野地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム
- 🌸 料 金 無 料

もえぎ野地域ケアプラザのフリー学習スペースのすごいところは・・・

- 1 学校や塾の宿題を、自分のペースで、自由に勉強できます！
- 2 数学、英語、国語・・・どんな教科でも勉強を教えてくれる「学習支援サポーター」がいます！
- 3 学習支援サポーターが予習（先取り学習）もしてくれます！
- 4 予約はいりません!! おうちの人に伝えてから、来てくださいね。

ぜひ一度、見学にいらしてください！

新学期になる前に
復習しませんか！

生活支援コーディネーターからのお知らせ

谷本地区で“ちょこっとボランティア”の活動が始まります!!

谷本地区社会福祉協議会の谷本地区ボランティアの会にて、「高齢化が進み、生活に不便を感じていらっしゃる方のためになにか自分ができることをしたい!」との思いから、ちょこっとボランティアの活動を始めることになりました。まずは、下記の連絡先までご連絡ください。



- 対象者：谷本地区にお住まいの75歳以上の高齢者
内 容：買い物・病院の付き添い（歩いて行ける範囲）、話し相手、草むしり
※車を使っての活動はできません。
時 間：1回 1時間～2時間
費 用：ボランティア1人につき300円
連絡先：ボランティアの会代表 吉田眞佐子（TEL090-8052-6175）
申込受付時間：月曜日～金曜日の午前9時～12時まで
※今後、内容が変更する可能性があります。

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。

今回ご紹介する方は、永野 恵里子さん（もえぎ野 在住）です!

vol.13



次号は、蝶々の好きな
ご近所の井上晴子さんに
バトンをつなぎます!

Q.地域ではどのような活動をされていますか？

自宅でピアノを教えています。コロナ前までは、老人ホームでたまにですがピアノを弾いたりしていました。

趣味はお菓子やパンづくり、ドライブなどです。運転が好きなので何時間でも運転出来ます。

Q.青葉区のおすすめ子育てスポット

やはり、いちばん身近なもえぎ野公園と、ふれあい樹林がおすすめです。もえぎ野公園は、珍しい鳥（ゲラやカワセミ、うぐいす）に出会ったり、毎日何かしら発見があります。

ふれあい樹林は、天気の良い日にてっぺんまで登ると、青葉区の街並みを見下ろせ、さらに富士山に連なる山並みも見ることが出来るのでよく登っています。

Q.青葉区のこんなところが住みやすい

青葉区はたくさん公園があり、緑豊かで洗練されている街並みが好きです。桜や樺、イチョウ並木の四季折々の色合いや、坂の上から見える富士山や丹沢の山並みなど、ふと目を向ければ美しい風景が見られ癒やされています。

当施設の情報をブログでご覧いただけます

『ようこそ、もえぎ野センターへ』

アドレス <http://moegino.sblo.jp>



ハマトレ 動画

運動不足を解消したい方は「ハマトレ動画」で検索🔍!

元気に歩ける体づくりを目指すトレーニング ハマトレ (動画)

