



# 横浜市東本郷地域ケアプラザ NEWS

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6  
 TEL : 045-471-0661 FAX : 045-471-0678 <https://www.yokohamaymca.org>  
 発行日：2024年4月1日 発行責任者：所長 陶山葉子



横浜市東本郷地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。

## ケアプラザってどんなところ？

高齢者、子ども、障がいのある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう身近な福祉・保健

の拠点として様々な取り組みを行っており、東本郷地域ケアプラザでは下記の5つの部門で

サービスを行っています。

◆地域活動交流事業（地域活動交流コーディネーター）

赤ちゃんから高齢者まで、年齢や障がいのあるなしなどに関わらず、いつまでも住み続けたいと思える地域を目指し、

地域の方と一緒に様々なイベントや講座を開催したり、福祉・保健活動やボランティアの支援をしています。

◆生活支援体制整備事業（生活支援コーディネーター）

高齢になっても自分らしく住み慣れた地域で安心して暮らせるように、必要な支援を考え、助け合い活動を広げる仕

組みを地域の皆さんと一緒につくっていきます。

◆地域包括支援センター

高齢者のみなさまが住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように地域の身近な相談窓口として、「保健師」

「社会福祉士」「主任ケアマネジャー」の3職種が、健康づくり、成年後見制度、介護保険制度などの様々な相談に応じます。

◆居宅介護支援事業所 ※ケアマネジャーが以下の業務を行います。

・居宅サービス計画書（ケアプラン）の作成  
 ・介護保険に関する代行申請手続き  
 ・サービス事業所との連携、調整

・要介護認定申請  
 ・ケアプラザの教室は、平日は9時～21時、日曜・祝日は9時～17時まで利用することができます。また、

◆地域密着型の介護事業所（ボランティア活動）に参加すること

により利用料が免除となります。要支援または介護認定を受けているご自宅にお住まいの高齢の方々等が利用する介護保険のサービスです。安心して暮らせる環境での入浴や運動リハビリテーション、生活リハビリ（趣味活動）などサポートします。

ご希望の方は、お気軽に声をかけてください。



4月1日付けで異動することとなりました。皆さんには、様々な場面でご協力いただき心から感謝しております。本当にありがとうございました。

入倉亮介（デイサービス）・青木一弘（地域交流活動）

お問い合わせ 横浜市東本郷地域ケアプラザ 電話：045-471-0661



# 2024年 定例事業のお知らせ

## 気になるご相談は・・・

### こころの病 個別相談会

こころの病でお悩みの方はお気軽にご相談ください。専門相談員が対応いたします。

日にち 4月25日(木) 5月23日(木)

時間 15:00 ~ 16:00

協力 緑区生活支援センター

申込 2日前までにケアプラザまで



### 成年後見、相続、遺言などの個別相談会

成年後見・遺言・相続等のご相談を行政書士が承ります。※①、②各時間1組

日にち 5月23日(木)

時間 ①13:00 ~ 13:45 ②14:00 ~ 14:45

協力 公益社団法人コスモス・成年後見サポートセンター

## 身体を動かしたい方は・・・

### ピンポンサロン

介護予防、交流を目的として卓球サロンを実施しています。ラケットとボールはご持参下さい。

日時 ①火曜日 18:00 ~ 20:00

4月2日 9日 16日 23日 30日

②土曜日 15:00 ~ 17:00



4月6日 13日 ※4月は第1第2週となります

### スクエアステッププラス

転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりを目的とします。何歳の方でもどうぞ!

日にち 4月3日(水) 4月17日(水)

5月1日(水) 5月15日(水)

時間 14:00 ~ 15:15

持ち物 運動できる服装・室内靴・飲み物



### 健康体操

ストレッチとコグニサイズで認知症予防!!無理なく楽しく運動しましょう。何歳の方でもどうぞ!

日にち 4月27日(土) 5月18日(土)

※4月は、第4週となります。

時間 13:00 ~ 13:45

持ち物 運動できる服装・室内靴・飲み物



### みんなでポッチャを楽しもう!

ポッチャをみんなで楽しみます、どなたでもどうぞ!ご参加ください。※共催事業

日にち 4月11日(木) 5月9日(木)

時間 13:30 ~ 15:30

持ち物 運動できる服装・室内靴・飲み物



## くつろぎたい方、ちょっと外出したい方は・・・

### ほのぼの園芸クラブ

園芸に興味のある方、なんとなく外出したい方、ぜひお越しください。

日にち 4月20日(土) 5月18日(土)

時間 14:00 ~ 14:30

持ち物 軍手、飲み物



### 東本郷歌声広場 【有料】

まったりしながら懐かしい歌をみんなで歌いましょう。どなたでもご参加いただけます。

日にち 5月12日(日)

時間 14:00 ~ 16:00

参加費 200円(お茶菓子代等)



### のんびりサロン 【有料】

おひとりでも、お仲間と一緒でもゆっくりくつろいでいただけるサロンです。趣味の作品作りや、おしゃべり等、ご自由にお過ごしください。

日にち 4月4日(木) 4月16日(火)

5月2日(木) 5月21日(火)

時間 13:30 ~ 15:30

参加費 100円(お茶菓子代)



## 子育て中の方は・・・

### キッズオアシスひがぼん

未就園児とその保護者対象の親子の広場です。予約不要です。開始時間にお集まりください。

日にち 4月11日(木) 4月23日(火)

5月9日(木) 5月28日(火)

時間 10:00 ~ 11:45



# ボランティア募集

## 送迎サービスボランティア

東本郷に在住で、自家用車にて高齢者や病弱者などの病院への移送を行って頂くボランティアを求めています。



東本郷ささえ愛の会

連絡先 : ボランティアセンター (東本郷地域ケアプラザ内)

TEL. 045-473-7670 平日 (月~金) 9:30~12:30

## 庭木ボランティア

東本郷に在住で、庭の枝払い、草刈、草取りのお手伝いを頂けボランティアを求めています。



## 第7回ウクレレ講座

5月5日 (日・祝) 14:00~16:15

参加費 500円

ウクレレをお持ちでドレミ・簡単な

コード演奏ができる方限定 (今回初め

てご参加でも大歓迎です)

持ち物: ウクレレ・スリッパ

先着25名 要予約045-471-0661 課題

曲: 黒猫のタンゴ、太陽がいっぱい

## 歌声広場のお知らせ

5月12日 (日) 14:00~16:00

参加費:200円(お茶・お菓子代)

歌謡曲や童謡、懐かしい歌をみんなで歌います。お申込みはいりません。(初めての方大歓迎)

## 地域密着型通所介護 (デイサービス)

こんにちは(^^)

デイでは仲間と食べる昼食を楽しみにしています。久しぶりのラーメン!みんなで食べると美味しいです! 282Kcal・タンパク質12.3g・脂質6.8g・炭水化物42.9g・塩分4.6g (ご飯除く)



☆☆☆一緒に働く人を募集(^^)

★運転手8:00-9:30 16:00-17:30 若干名

☆調理スタッフ10:30-13:30 若干名 時給1,112円より



※デイ利用 空き状況: 月曜日2名・火曜日3名・木曜日3名・金曜日2名

旧Twitterもご覧ください!!

<YMCAの願い>  
「自分のいのちとみんなのいのちを大切にすること」「家族、地域のひとりとして責任があること」「世界と地球を見つめ、考え、行動すること」「ボランティア精神とリーダーシップを身につけること」「すこやかな心と身体を育むこと」YMCAはこれらを実現するために「思いやり」「誠実さ」「尊敬心」「責任感」を、全ての場で大切にしています。

東本郷地域ケアプラザ SNS事業報告サイト



# イベントカレンダー

4月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ピンポンサロン	★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	4 のんびりサロン	5	6
7	8	9 ピンポンサロン	10 囲碁サロン	11 ひがぼん ポッチャ	12	13 ピンポンサロン
14	15	16 のんびりサロン ピンポンサロン	17 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	18	19	20 園芸クラブ
21	22	23 ひがぼん ピンポンサロン	24 囲碁サロン 自習室	25 ★こころの病	26	27 かもかもクラブ ★健康体操

5月



日	月	火	水	木	金	土
			★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	2 のんびりサロン	3	4
28 休館日	29	30 ピンポンサロン				
5 ★ウクレレ講座	6	7 ピンポンサロン	8 囲碁サロン	9 ひがぼん ポッチャ	10	11
12 歌声広場	13	14 ピンポンサロン	15 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	16	17	18 園芸クラブ ★健康体操 ピンポンサロン
19	20	21 のんびりサロン ピンポンサロン	22 囲碁サロン 自習室	23 ★こころの病 ★個別相談会	24	25 かもかもクラブ

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

◎4月・5月の休館日のお知らせ◎

4月28日(日)・5月26日(日)

施設点検のため休館とさせていただきます。

東本郷地域ケアプラザで実施した事業は、以下のサイト(ブログ)にて報告しています。是非、ご覧ください。



ケアプラザのブログもこちらから

地域の情報は東本郷地区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

休館日 <http://higahonsyakyou.a.la9.jp/>

ひがぼん  
ピンポンサロン  
囲碁サロン  
自習室