



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5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。

新入職員のご紹介

4月より大和
YMCAライフサ
ポートセンター
から異動してき
ました。齊藤美
香と申します。
地域密着型通所
介護事業の管理
者として地域の
健康をサポート
していきたいと
思いますので今
後とも宜しくお
願い申し上げます。



はじめまして！
久保田祥子（くぼ
たしょうこ）と申
します。
4月から東本郷地域
ケアプラザの生活
支援コーディネー
ターを担当するこ
とになりました。
わからないことだ
らけで教えていた
だくことがたくさ
んありますが精一
杯頑張りたいと思
います。よろしく
お願いいたします。

5月スマホ講座

会 場 東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

日 程 5月29日（水）

内 容 写真の撮り方、うまく写真を撮るための構図の工夫、
写真の見方、削除方法

時 間 13:00～14:00 「スマホの基本操作」

★画面タッチ ★電源操作

14:15～15:15 「スマホでネット検索」

★知りたい情報の探し方★ネット検索練習

定 員 20名

協 力 ドコモショップ ららぽーと横浜店

持ち物 スリッパ、ご自身のスマホ、飲み物

※初回は、15分前にお集まりください。



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 5月23日(木) 6月27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

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

5月7日 14日 21日 28日

②土曜日 15:00 ~ 17:00

5月4日 5月18日

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 5月1日(水) 5月15日(水)

6月5日(水) 6月19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 5月18日(土) 6月15日(土)

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 5月9日(木) 6月13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 5月18日(土) 6月15日(土)

時間 14:00 ~ 14:30

持ち物 軍手、飲み物



囲碁サロンかやの木会

どなたでもご参加いただけます。

日にち 毎週水曜日開催

時間 13:00 ~ 17:00

参加費 無料

持ち物 スリッパ



のんびりサロン 【有料】

おひとりでも、お仲間とご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 5月2日(木) 5月21日(火)

6月6日(木) 6月18日(火)

時間 13:30 ~ 15:30

参加費 1000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 5月9日(木) 5月28日(火)

6月13日(木) 6月25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。



介護者のつどい

介護している方・介護をしていた方を対象につどいの場を開催しています。詳細はケアプラザまでお問い合わせください。

日にち 5月17日(金) 7月19日
(金)
時間 10:30 ~ 12:00
申込 前日までにケアプラザまでご連絡ください。

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)

デイサービスでは、個別機能訓練(高齢者の身体的機能の維持・改善を目的とした訓練)もペットボトルで負荷を掛け頑張っています!気力や体力の低下を防ぐので是非、地域の方もご自宅で出来る運動をお勧めします!



☆☆☆一緒に働く人を募集(^^♪

★運転手8:00-9:30 16:00-17:30 若干名
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!!

東本郷地域ケアプラザ SNS事業報告サイト

<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。



イベントカレンダー

5月



日	月	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	
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

6月



日	月	水	木	金	土	
					1 ★日本の心の歌 をうたおう ピンポンサロン	
2	3	4 ピンポンサロン	5 ★スクエア ステッププラス	6 のんびりサロン	7	8
26 休館日 9	27	28 ひがぼん ピンポンサロン ピンポンサロン	29 囲碁サロン ★スマホ講座 12 囲碁サロン 自習室	30	31	15 ★健康体操 園芸クラブ ピンポンサロン
16	17	18 のんびりサロン ピンポンサロン	19 ★スクエア ステッププラス 囲碁サロン 自習室	20	21	22 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。

◎5月・6月の休館日のお知らせ◎

23
休館日
5月26日(日)・6月23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。
http://higahonsyakyou.a.la9.jp/