

※以下の事業は変更、中止の可能性あります。
※参加希望の方は事前にお申し込みください。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)						
	講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容
子育て	とちのき子育てサロン	9月26日(金) 10:00~13:30 ※終了時間を延長しました！ ※持参したお弁当を食べられます。	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります。
	ゆっくりゆっくり転ばん体操	9月3日・17日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね75歳以上 ・矢向・江ヶ崎地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。
体操	リフレッシュ体操	9月4日・18日(木) 13:30~15:00	20名	250円 (保険料等)	おおむね60歳以上 ・矢向・江ヶ崎地区の方	「いつまでも若々しく！」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。
	朝のヨガ	9月1日・15日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	大人気のヨガ！参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	9月11日・25日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	9月5日・19日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	
	簡単エアロビクス ～青竹ふみふみエクササイズ～	9月6日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね50歳以上 ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。
趣味	昭和の寺子屋	9月4日(木)15:10~16:10 9月16日(火)10:30~11:30	15名程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。

後方支援団体の活動 (会場／集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方			
矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	9月1日(月)14:00~ 参加費：なし		老若男女、誰もが楽しめる屋内球技！当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎！ぜひ参加してみませんか？
矢向地区保健活動推進員主催 ノルディックウォーキング【つどい】	9月8日(月) 9:30集合 (10:30頃解散) 参加費：なし ※雨天中止		2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか？
元気づくりステーション事業 健康サロン～輪(りん)～	9月19日(金) 10:00~11:30 参加費：100円(材料費等)		楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

とちのき手芸の会

要予約

【ビーズボールペン】

9月12日(金)13:30~15:00頃

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：450円(材料費・保険料等)

持ち物：なし ※マスク着用

講師：氣賀沢真保氏

定員：16名

※矢向・江ヶ崎地区の方優先

※応募者の中から抽選し、8月25日(月)に参加の可否をご連絡します。

お一人2本作ります



シニアのための
スマホよろず相談会

参加費無料！
事前申込不要
出入り自由

9月17日(水)10:00~11:30

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：スマートフォン・筆記用具・飲み物

相談に乗ってくれるのは…
ケアプラザ貸室登録団体
「スマホよろず相談会」の皆さん

※マスク着用

※専門家ではないので、ご要望にお応えできない場合もあるかもしれませんがご了承ください。
※相談したい内容をメモに書き、ご持参ください。

介護なんでも相談室

事前申込不要
出入り自由
参加費無料

9月20日(土) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

介護の悩みを話し合ったり、介護方法や制度・サービスに関する情報交換などを行ったりしています。



フラザギャラリー ～当館1階のミニ作品～

7月「鉄道クラブ」様

8月「グループフォト昴」様

毎月、様々な団体の方がボランティアで作品を展示しています。ぜひご覧ください。



体力測定会 ～歩行分析～

9月30日(火)13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：●最新機器を使った歩行測定
●測定結果によるアドバイス
●衰えないための運動

講師：生田目 小春氏、横上 拓哉氏

定員：25名

参加無料 要申込！

持ち物：上履き、飲み物、タオル

※動きやすい服装、マスク着用でご参加ください。

よこはまシニアボランティアポイント
登録研修会 ※65歳以上の横浜市民限定

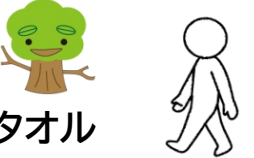
9月26日(金)14:30~16:15

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：介護保険証・筆記用具

※申込は9月18日(木)までに！

地域貢献にご興味のある65歳以上の横浜市民の方は、この機会にぜひお申し込みください。



【よこはまシニアボランティアポイント】

元気な高齢者が地域の介護施設等でボランティア活動を行い、ご本人の健康維持・介護予防・生きがい作り等を促進することを目的とした横浜市の制度です。所定の研修を終了し、シニアボランティアとして登録をした方がボランティア活動を行うとポイントが付与され、換金や寄付ができるしくみです。

9月生まれの方！ (更新無料)

とっちーホルダーの更新をお願いします！

登録事項に変更がない場合でも、ケアプラザまで一度お電話ください。



横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話：045-573-0020
相談電話：045-573-0029

(福祉・保健に関する相談)

※来所やオンラインでの相談をご希望の方は、**あらかじめお電話でご予約ください！**



地域活動交流事業

「よこはまポジティブエイジング計画」

『いきいき美容教室』



7月8日(火)、「いきいき美容教室」を矢向地域ケアプラザで開催し、28名の方が参加してくださいました。当講座は、介護予防・フレイル予防の推進にあたる「よこはまポジティブエイジング計画」の一環で、横浜市と資生堂ジャパン(株)との協定に基づく取り組みです。

参加者は試供品を使用しながら、資生堂ジャパン(株)の講師と一緒に顔のマッサージをして、化粧をしていきました。指が動かしくなくても化粧ができる方法など、いつまでも美容を楽しめる知識を学んでもらうことができました。



地域包括支援センター

6月9日(月) 地域ケア会議を行いました！

地域ケア会議をご存じでしょうか？

住み慣れた地域で、いつまでも自分らしい生活を送りたい。地域ケア会議はその想いをカタチにするための会議です。矢向地域ケアプラザでは年3回程、開催しています。

今回は「一人暮らしの高齢者の金銭管理について」を話し合いました。

今後も身近な支援者として、地域の皆さまに地域ケア会議へのご参加をお願いすることがあると思います。

その際は、どうぞ宜しくお願いいたします。

今回の地域ケア会議の参加者は
ご本人・ご家族・民生委員
ケアマネジャー・ヘルパー
福祉用具担当者・薬剤師・区役所の
13名でした。



矢向地域ケアプラザサービス

「オンラインコンサート」鑑賞会

7月8日(火)、デイサービスで利用している通信カラオケ会社が季節ごとに開催している「オンラインコンサート」に参加しました。

生配信のライブコンサートは約35,000人が視聴。プロの歌う演歌や歌謡曲に弾き語りもあり、トークや体操なども行う盛りだくさんの60分間を楽しみました。

スタジオとはチャットでつながっていて、矢向のお客様の感想を「アカシアの花が咲く頃の綺麗な歌声にジーンとしました」と送ると、その場で画面の中の司会者に読み上げられ、デイルームに歓声が上がりました。

最後のエンドロールにも「やこうのみなさん」の名前が流れ、再び歓声が上がっていました。



のとなり



☆『熱中症予防出前講座』行っています！☆

今回のテーマは、『熱中症予防出前講座』です。

近年、『猛暑』『酷暑』と呼ばれるほどの暑さが続いています。

老人クラブの活動にお邪魔した時や地域の集まりにうかがった際、講師として熱中症予防のお話をさせていただく機会がありました。熱中症予防のポイントや水分の取り方、食生活で気を付けることなど詳しくお伝えすることが出来ますので、ご要望があれば是非、お声掛けいただければと思います。

この夏を元気に過ごすため、**夏バテしない食生活**のヒントをひとつ。
夏に食べやすいそうめん。でも、そうめんだけだと栄養不足。コンビニで売っているサラダチキンやカット野菜、温泉卵などをトッピングして「サラダそうめん」にするとタンパク質やビタミンも取れます。さらに、レモン汁や梅干しなどで変化をつけるとクエン酸効果で疲労回復にも役立ちます。
ぜひ、試してみてくださいね。



☆前任者にあやかり、楽しい記事が書けるようにコーナー名を「あかねの部屋のとなり」とさせていただきます。☆