



## 矢向地域ケアプラザ 令和8年2月の予定



横浜市矢向地域ケアプラザ  
045-573-0020

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。

※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	どちのき 子育てサロン	2月27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。「どちのきっず」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	2月4日・18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。
	リフレッシュ体操	2月5日・19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。
体操 とつ ちーの ヨガ	朝のヨガ	2月2日・16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	2月12日・26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	※原則、ヨガのコースは重複して受けすることはできません。
	夜のヨガ 金曜日	2月6日・20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	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要です。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。
	簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	2月7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	2月 5日(木) 15:10~16:10 2月17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  
**ボッチャサロン**

2月2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】**

2月9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)~**

2月20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! ❤

横浜市矢向地域ケアプラザ

# どちのき 地域版 令和8年2月号

第317号 令和8年1月1日発行  
発行:(○)福)横浜市福祉サービス協会  
住所:横浜市矢向地域ケアプラザ  
電話:045-573-0020  
発行責任者:所長 秋葉弘志

今からでも早すぎない 今からでも遅くない  
~きらっと輝くセカンドライフ~

### 男の地域活動デビュー講座

男性の地域デビューを応援する講座です。新しい仲間や趣味を見つける絶好の機会です。第2の人生・新たな楽しみを見つけてみませんか?

#### 1 地域活動を知ろう!

要予約

2月4日(水)10:00~11:30

#### 2 コーヒーの淹れ方講座



2月18日(水)10:00~11:30

#### 3 e-sports を楽しもう!



3月4日(水)10:00~11:30

#### 4 そば打ち講座



3月18日(水)10:00~12:30

### 矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: 各回 300円(保険料等)

定員: 15名 ※地域にお住まいの男性

\*全講座参加できる方優先となります。

\*申込み多数の場合は抽選です。

### 介護なんでも相談室

2月21日(土) 13:30~15:00

### 矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

事前申込不要  
出入り自由・参加費無料

お気軽に  
いらして  
ください!

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を行ったり  
しています。



参加費無料  
事前申込不要  
出入り自由

### シニアのための スマホよろず相談会

スマートフォンを買ってみたけど…  
・電話のかけ方、うけ方がわからない  
・LINEを使えるようになりたい  
・写真や動画を撮ったり送ったりしたい 等々…  
ご自分のスマホで困っている方は来てみませんか?

2月18日(水)10:00~11:30

### 矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

持ち物: スマートフォン・筆記用具・飲み物  
※マスク着用にご協力ください

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



※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。

### 2月生まれの方! とっちゃん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。



### プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

12月「矢向小学校キッズクラブ」様

1月「ひまわり写真クラブ」様



※ケアプラザの廊下に月替わりで  
地域の方々の作品を展示しています。  
お気軽にお立ち寄りください

### 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 ←関する相談

※来所での相談をご希望の方は  
予めお電話でご予約下さい!



アンケート結果  
のご報告

令和7年9月～10月迄、事業の参加者やサークルの皆様にアンケートを行いました。多くの方にご協力いただき、誠に有難うございます。その結果についてお知らせいたします。  
(回答総数270)

挨拶や対応の際の言葉使いや態度は丁寧ですか？	参加された事業の実施目的・目標は、きちんと説明されましたか？	【皆様のご意見・ご要望など】
<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 88%</li> <li>(2) 12%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 65%</li> <li>(2) 14%</li> <li>(3) 18%</li> <li>(4) 0%</li> <li>(5) 3%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆職員の対応について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・いつも気持ち良く親切で丁寧な対応。</li> </ul> </li> <li>◆施設の快適性について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・快適。きれいで気持ちが良い。</li> <li>・温度調整が難しく適温にならない</li> <li>・トイレにスリッパがない</li> </ul> </li> <li>◆要望などを伺うする体制について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に話しかけやすい。</li> </ul> </li> <li>◆緊急時の対応について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかりやすく丁寧な説明を受けた。</li> </ul> </li> <li>◆広報について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・HPでわかると嬉しい。</li> <li>・インスタを発信したほうが若い世代へのアプローチができる。年配者は紙の方が情報を得やすい。</li> </ul> </li> <li>◆参加費などについて           <ul style="list-style-type: none"> <li>・安価でありがたい。</li> </ul> </li> <li>◆既存の事業について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動系は少なくとも月2回実施して頂けると嬉しい。ヨガを毎週してほしい。</li> </ul> </li> <li>◆事業内容のご希望について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・歌声喫茶・ボランティア講座</li> <li>・お料理教室、和菓子作り</li> <li>・生け花、リース、折り紙、健康体操。</li> <li>・ヨガなど男性でも参加しやすい事業となると嬉しい。(男性体験プランなど)</li> </ul> </li> <li>◆その他ご意見・ご要望など           <ul style="list-style-type: none"> <li>・事業の時マスクをしていない方がいる。</li> <li>・矢向・江ヶ崎優先の事業が多くて残念。</li> </ul> </li> </ul>
施設は清潔に保たれ、適切な明るさや温度となっており、快適ですか？	参加された事業の目的・目標と、実際の事業の内容は一致していましたか？	
<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 83%</li> <li>(2) 17%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 72%</li> <li>(2) 6%</li> <li>(3) 0%</li> <li>(4) 0%</li> <li>(5) 22%</li> </ul>	
職員に気軽に不満や要望を伝えられる環境や体制が整っていると感じますか？	参加された事業の参加費などの負担金を支払っている場合、その金額は適正な金額だと思いますか？	
<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 83%</li> <li>(2) 14%</li> <li>(3) 2%</li> <li>(4) 0%</li> <li>(5) 1%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 65%</li> <li>(2) 13%</li> <li>(3) 0%</li> <li>(4) 0%</li> <li>(5) 22%</li> </ul>	
緊急時・災害時等における安全確保の方法について、充分説明を受けていますか？	貸出施設を利用するにあたっての手続き(予約等)はわかりやすいですか？	【矢向地域ケアプラザより】
<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 85%</li> <li>(2) 7%</li> <li>(3) 4%</li> <li>(4) 2%</li> <li>(5) 2%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 68%</li> <li>(2) 19%</li> <li>(3) 3%</li> <li>(4) 0%</li> <li>(5) 10%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇マスクの着用について◇           <ul style="list-style-type: none"> <li>・矢向地域ケアプラザは、デイサービスと共に建物のため、マスク着用の協力をお願いしております。ご利用の皆様にご理解いただけるよう、改めて説明・周知してまいります。</li> </ul> </li> <li>◇トイレのスリッパについて◇           <ul style="list-style-type: none"> <li>・トイレに専用のスリッパを置いた場合、お客様がスリッパに躊躇転倒する可能性があるため、トイレ専用のスリッパを用意することが難しいことをご利用の皆様にご理解いただけるよう、お伝えしてまいります。</li> </ul> </li> <li>◇矢向・江ヶ崎町優先事業について◇           <ul style="list-style-type: none"> <li>・矢向地域ケアプラザは矢向・江ヶ崎町を担当として創立されているため、一部の事業は矢向・江ヶ崎町在住の方優先でのご案内となってしまっています。</li> <li>・矢向地域ケアプラザの様々な事業を、矢向・江ヶ崎町以外にお住いの方にも興味を持っていただいているのは大変ありがとうございます。</li> <li>・矢向・江ヶ崎町以外にお住いの方にも参加していただける事業の実施にも努めています。</li> </ul> </li> </ul>
地域ケアプラザの存在や業務内容、催し物について、広報誌、パンフレット等で地域の方々へ周知されていますか？	今後も地域ケアプラザの貸出施設を利用したいと思いますか？	
<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 61%</li> <li>(2) 24%</li> <li>(3) 6%</li> <li>(4) 1%</li> <li>(5) 8%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 87%</li> <li>(2) 6%</li> <li>(3) 0%</li> <li>(4) 0%</li> <li>(5) 7%</li> </ul>	

## 地域活動交流事業

「とちのき子育てサロン ハロウィン会」を開催しました！

10月24日(金)の「とちのき子育てサロン」でハロウィンイベントを実施しました。ハロウィンの背景と一緒にお子さんの写真を撮ったり、手形・足型アートをしたりしてお子さんや親御さんに楽しんでいただきました。

参加してくれた子どもにはデイサービスのお客様から手作りのパンプキンぬいぐるみをプレゼントすることで、デイサービスのお客様も一緒に楽しんでいただける機会になりました。



☆『社会参加活動をすることはフレイル予防になります！』☆

今月のテーマは先月に続き「高齢者の社会参加活動。」です！

1人暮らしの高齢者が増え続ける中、高齢者の孤立や孤独を防ぐためにも、社会参加活動など「人と人が関わり合う機会」が必要とされています。さらに、社会参加活動を通じて、心の豊かさや生きがいが得られること、自身の健康にもつながるといわれます。社会活動に参加した人が「社会的な活動をしていてよかったこと」として最も多い回答が「新しい友人できた」「地域に安心して生活するためのつながりができた」というもので、半数以上の参加者が活動を通じて「人のつながり」という点で参加のメリットを実感しています。

身体機能の維持・向上→サークルで体操や散歩、ボランティア活動での移動や作業による運動量の増加

認知機能の活性化 →会話や新しいことへの挑戦で脳を刺激し、認知症予防にもつながる

精神的な充実感・安心感 →仲間との交流や達成感によって気持ちが明るくなる

生活リズムの安定 →定期的な活動への参加で規則正しい生活習慣が身につく

\*一人で運動している人より地域活動している人の方が20%以上フレイル予防になるという研究もあります。

フレイルとは、高齢期に体力や気力、認知機能など、身体と心の機能が低下し、将来、介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。つまり「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。フレイルに早く気づいて予防することで、状態の維持・改善が期待できます。

