

矢向地域ケアプラザ 令和6年6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、中止の可能性がございます。
参加希望の方は事前にお申し込み下さい。 ※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	6月28日(金) 10:00~11:30 ※事前申し込み不要	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	6月5日・19日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75才以上 ・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	6月6日・20日(木) 13:30~15:00	18名	300円 (保険料等)	おおむね 60才以上 ・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	6月3日・17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	6月13日・27日(木) 19:00~20:10	先着 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	6月7日・21日(金) 19:00~20:10	先着 20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	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~	6月1日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50才以上 ・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	6月6日(木) 15:10~16:10 6月18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。

※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。

矢向地域ケアプラザ後方支援団体の活動のご案内 (会場：矢向地域ケアプラザ)

歌声サロン ふるさとファミリークラブ ~歌と語りを楽しむ~	※感染症拡大防止のため、お休みいたします。	
ボランティアサークル マロニエ 定例会	6月4日(火)・16日(日) 13:30~15:30 参加費：なし	ボランティア活動の予定を決めています。ボランティアをしたい方・マロニエ入会希望の方は、ケアプラザまでお申し出ください。
矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	6月3日(月) 14:00~15:00 参加費：なし	老若男女で楽しめる「ポッチャ」初めての方でも大丈夫です。参加者募集中です！！

GoGo 健康ライフ講座 初夏編

対象： おおむね65歳以上
定員： 各回20名
持ち物： 上履き、筆記用具、飲み物
場所： 矢向地域ケアプラザ

要予約
参加無料

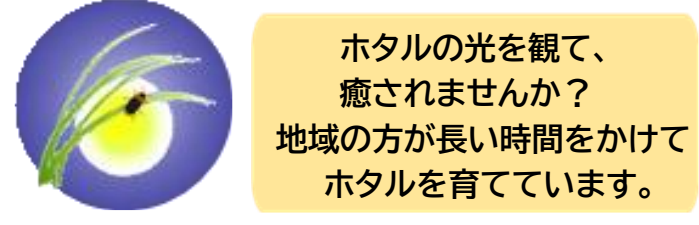
◆栄養でフレイル予防・腸活のススメ
6月24日(月) 14:00~15:30
講師： ござわ 早苗氏
(技研センター有限会社 管理栄養士)

◆口の健康
6月28日(金) 14:00~15:30
講師： 北原 文子氏
(つるつるお口の相談室 歯科衛生士)

ホタルの夕べ

事前申込不要！
参加無料

ホタルの鑑賞会を
6月に開催予定です！
矢向地域ケアプラザ 多目的ホール
※ホタルの成育状況等により、開催日時が決定します。
開催日時は決まり次第、館内に掲示いたしますのでご確認ください。



6月生まれの方！
とち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。(更新無料)

オーガニックコットン 育てませんか？

5月下旬にオーガニックコットンの種と育て方の説明書を配布します。ご興味のある方は、矢向地域ケアプラザまでお気軽にお越しください。
こちらは「矢向あいねっと」の取組みの1つとなっており、収穫できた綿と種は、ボランティアサークルマロニエの方が福島県いわき市に届けてくださいます。
最低気温が15℃以上の日に種を植えてください。

介護なんでも相談室

6月15日(土) 13:30~15:00
矢向地域ケアプラザ
参加費無料！ 事前申込不要 出入り自由
お気軽にお越しください
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行ったりしています。

プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

5月「やこう春の会」様
6月「矢向絵画サークル」様

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

ケアプラザに **作品を展示しませんか？**

矢向地域ケアプラザでは、毎月、様々な団体の方にボランティアで作品を展示していただいています。

絵や写真、木版画などの個性豊かな作品は、約1カ月間、ケアプラザ廊下の白壁を彩り、たくさんの地域の方に楽しんでいただいています。

令和7年3月に作品を展示してみたいという方がいらっしゃいましたら、ケアプラザ職員までお気軽にお声がけください。また、展示に興味のある方で、まずは展示場所を見てみたいという方は、ケアプラザまでお越しください。



みなさんの作品に出会えることを楽しみにしております♪

小春&小夏だよ!

矢向地域ケアプラザデイサービス

【4月のカレンダーより】



桜の下でパチリ!



ケアプラザの敷地内には2本の桜の木、「陽光桜」と「おかめ桜」があり、毎年開花の時期に訪れる人の目を楽しませてくれます。デイサービスのお客様も戶外機能訓練の際にお花見を楽しみました。



地域包括支援センター

福祉・保健に関する相談窓口です☆

あくまで一例ですが、こんなご相談があります!

- 介護保険申請やサービス利用について教えてほしい
- もの忘れが多くなった家族のことが心配
- 成年後見制度や相続等について知りたい
- 介護予防や地域で行っている活動について知りたい



とちわん

4月の異動で保健師職が柏村から熊谷に代わりました! これまで通り矢向・江ヶ崎にお住まいの高齢の方々にとって相談しやすい窓口を目指していきます。どうぞよろしくお願いたします☆



生活支援コーディネーター あかねの部屋

伝説の玉子焼き

ルールル
ルールル
ルールル♪

生活支援
コーディネーター
しだ あかね



「キッチンほのぼの」という配食サービスをご存知ですか?この活動は、外出することが難しくなった方に手作りのお弁当を配達することで、地域とのつながりを作り、見守りを行うことを目的としたボランティア団体です。

現在調理ボランティアとして活躍されているSさんに、お話を聞きました。Sさんは、昔ヘルパーとして働かれていました。お仕事で担当になったお客様に「キッチンほのぼのの玉子焼きは絶品!私の娘が、この玉子焼きは作っていない、きっと買って来たものよ、と言うほどに、美しく、美味しい。あなたの分を残しておきたいけれど、気づいたら全部食べてしまうの!」と教えてもらったそうです。Sさんは「そんなに大好きなら、いつかその玉子焼きをお腹一杯食べさせてあげたいな」と思ったそうです。

しばらくして、縁あってSさんがキッチンほのぼのに参加することとなりました。なんとそこには、あの伝説の玉子焼きを作っている方がいるではないですか。「本当にここで作っていたのだ!」と感動したそうです。作り方を覚えようとしたが、どうしても再現出来なかったそうです。「伝説の玉子焼き」ですから仕方ないですね。

キッチンほのぼのが始めて15年。心を込めて、手をかけて、本当においしいお弁当を作っています。人に紹介したくなる、分けてあげたくなる。そんな暖かいつながりを生むお弁当です。

活動されている方が年々高齢になっています。伝説の玉子焼きを作られる方も引退されました。調理や配達等、運営に係るボランティアを募集しております!

この素晴らしい活動に協力してくださる方は、ぜひ矢向地域ケアプラザまでご連絡ください!