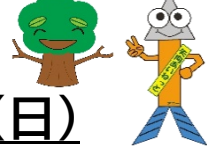


※以下の事業は変更、中止の可能性あります。
※参加希望の方は事前にお申し込みください。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

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	10月24日(金) 10:00~11:45 ※予約制:ハロウィンイベント	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎地区の方	ハロウィンの飾りつけを背景に、ご自分のカメラで写真が撮れます。お子様は、お気に入りの仮装でご参加ください。
	ゆっくりゆっくり転ばん体操	10月1日・15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	10月2日・16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	10月6日・20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	10月9日・23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	10月3日・17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～	10月4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	10月2日(木)15:10~16:10 10月21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	10月6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】	第2月曜日が祝日のため お休み		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)～	10月17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♡

とちのきフェア



10月11日(土)・12日(日)
10:00~15:00 矢向地域ケアプラザ

◆矢向あいねっとクイズラリー
◆とちのき休憩所 ◆地域作業所手作り品販売
◆モルック体験コーナー ◆ベジチェック(11日のみ)
◆お赤飯販売(12日のみ) ◆デイサービス作品展

※クイズラリーの解答用紙は9月中旬から矢向地域ケアプラザで配布します！

お楽しみ演芸館

要予約

マンドリンアンサンブルアマービレ
マンドリンコンサート

10月5日(日)14:00~15:00 (開場13:45)
矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 30名
参加費: 無料
持ち物: スリッパ
※マスク着用

懐かしい昭和の歌謡曲から映画音楽、ポップスまで、マンドリンとギターの織りなす美しいハーモニーを存分にお楽しみください。

つながる会主催 第2回おしゃべり会

「今回は防災について話してみませんか？」

10月17日(金)14:00~15:00
矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 10名(矢向・江ヶ崎の方)
参加費: 100円(試食・保険料等)

地域で仲間を作りたい、お話がしたいという思いのある方が集まって結成した会です。興味のある方は参加してみませんか？

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

10月18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。



とちのき子育てサロン
ハロウィン撮影会



10月24日(金)
①10:00~10:45 ②11:00~11:45
矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 40組 (各回20組 完全入替制)
※矢向・江ヶ崎在住の乳幼児を子育て中の親子優先
申込開始日: 9月19日(金)

ハロウィンの飾りつけを背景に、ご自分のカメラで写真が撮れます。お気に入りの仮装で参加してください。(大人の仮装は自由)

GoGo 健康ライフ講座
ながいきの知恵 秋冬編

参加費無料
要予約

対象: おおむね65歳以上
定員: 定員25名
持ち物: 上履き、筆記用具、飲み物
※動きやすい服装でお越しください

場所: 新鶴見ホーム 地域交流室

◆お口の健康講座
10月1日(水) 13:30~15:00
講師: つるつるお口の相談室 北原 文子 氏
歯科衛生士

◆ぱぴぷ脳トレ講座で認知症予防！
10月21日(火) 13:30~15:00
講師: 神奈川健康生きがいつくり アドバイザー協議会 芳賀 正保 氏

◆フレイル予防の体操講座 11/17(月) 詳細は後日
◆栄養でフレイル予防 12/15(月)

10月生まれの方！ (更新無料)
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。



プラザギャラリー ～当館1階のミニ作品～

9月「矢向似顔絵クラブ」様
10月「デイサービス作品展」



横浜市矢向地域ケアプラザ

代表電話: 045-573-0020 福祉・保健に
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！

地域活動交流事業

『江ヶ崎サマーフェスティバル』

7月19(土)、新鶴見公園で「江ヶ崎サマーフェスティバル」が開催されました。矢向地域ケアプラザはわっくんと一緒にステージでエビカニクスを踊り、ケアプラザの説明や写真撮影コーナーを行いました。



「わっくんと踊ろう！」みんなでエビカニクス♪

『矢向連合盆踊り大会』

7月26日(土)、新鶴見公園で「矢向連合盆踊り大会」が開催されました。開始前から行列ができるほど多くの地域の方々が来場していました。幅広い世代の方が参加し、屋台や盆踊りを盛り上げていました。



地域包括支援センター

「協力医とケアマネジャー交流会」 を行いました！

7月18日(金)、昨年に引き続き、今年もさくら診療所院長の原田英博先生をお招きし、地域で活躍するケアマネジャーさんとの交流会を開催しました。

今回は「熱中症について」の講義を行っていただき、支援者全員で、こまめな水分摂取の声掛けを行うことが、熱中症予防に大切だと改めて共有しました。

また、原田先生とケアマネジャーさんが、直接お話しできる良い機会になりました。

今後も医療と介護のスムーズな連携を図るため、このような会を設けていきたいと思えます。



今回の交流会には
7事業所、9名の
ケアマネジャーさんが
参加してくださいました。



矢向地域ケアプラザデイサービス

みんなで一緒に 鰻を食べました！



厳しい暑さの夏を元気に乗り切っていただきたいという思いから、7月20日(日)に「お楽しみ献立」として栄養満点の「鰻」をご提供いたしました。

みんな大好き「う・な・ぎ」の魅力に、日曜日利用以外のお客様もいらして、笑顔の多い昼食になりました。



おいしいね！



小春の部屋では・・・

お好み焼きを 作りました！

切って



混ぜて



焼きました！



関西出身のスタッフがリードして本場関西のお好み焼きを作りました。ソースの香りが食欲を増し、みんなで作ったお好み焼きの味は最高！とても楽しいひとときでした。

生活支援コーディネーター あかねの部屋

の・と・な・り



☆『特定健診・後期高齢者健診』を受けましょう！☆

今回のテーマは、『健康診断』です。

健康診断と聞くと、つつい面倒に感じてしまう方も

多いのではないのでしょうか？定期的な健診は病気の早期発見、早期治療に繋がるだけでなく、健康状態のチェックや生活習慣の見直しにも役立ちます。定期的に健診を受けていると、自分の健康状態を確認できるため精神的な安心感を得ることも出来ます。横浜市では74歳までの国民健康保険に加入している方に特定健診のご案内が送られています。75歳になると案内が来ないから健診が受けられなくなってしまったのではないかと？と思っている方もしばしば・・・

75歳の後期高齢者になると保険者が横浜市から神奈川県後期高齢者医療広域連合に変更になるので横浜市のご案内は届かなくなるのです。

がしかし、指定の病院で健診は受けられますのでぜひ、健康診断を受けて自分の健康状態を把握しましょう！



☆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した。☆