



## 地域活動交流事業

### 「江ヶ崎サマーフェスティバル」

令和8年7月18日(土)・19日(日)に新鶴見公園で「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19日のステージでワックンと一緒に認知症普及啓発のためのよさこい「認キャラよさこい」を踊り、その後ワックンと記念撮影コーナーを実施しました。



### 「矢向連合盆踊り大会」

令和8年7月25日(土)に新鶴見公園で「矢向連合盆踊り大会」が開催されました。各町内会で屋台を出し、様々なものを販売しました。小雨の中での開催となりましたが、大勢の地域の方が会場に会場に、屋台や盆踊りをしました。



とちのきっず企画

### ママのためのヨガ講座

【申込先】  
矢向地域ケアプラザ  
045-573-0020



申込要！  
参加者募集中！

10月2日(金)・11月6日(金) 10:00～11:00

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール・ボランティアルーム

参加費：100円(保険料等)

保育料：100円/こども1人(保険料・おやつ代)

※1回完結の講座です。空きがあれば両日参加も可能です。

## 地域包括支援センター

### GoGo 健康ライフ講座

### ながいきの知恵 秋冬編

対象：おおむね65歳以上

定員：定員25名(要申込)

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

(江ヶ崎町2-42)

申込要！参加者募集中！

これらの講座に参加することもフレイル予防につながります！



### ◆笑顔で顔トレ！健康講座

10月14日(水) 13:30～15:00

講師：エイジレスコンサルタント 齊藤 友子 氏  
看護師

### ◆ドレミで10歳若がえり♪

10月29日(木) 13:30～15:00

講師：(株)キートン 音楽療法士 高橋 亮太郎 氏

### ◆フレイル予防の体操講座

11月30日(月) 13:30～15:00

講師：ビーアウェイク 体操教師 生田目 小春 氏

### ◆栄養でフレイル予防

12月11日(金) 13:30～15:00

講師：技研センター(有) 管理栄養士 こそわ 早苗 氏

小春&小夏だよ！

## 矢向地域ケアプラザサービス

「お客様の笑顔がいっぱい♡」  
サービスの様子の一部をご紹介します！



盆踊り

7月は「夏祭り」  
を楽しみました！



当たれ～♡

的あて



お客様も  
一緒に！



えいっ！

輪投げ



## 生活支援コーディネーター あかねの部屋



ルールル  
ルールル  
ルールルル

### うどんを粉から作って学んだこと

先日、「つながる会」のみなさんと一緒に粉からうどんを作りました。初めての挑戦でしたが、思いのほか簡単に作れることがわかりました！工程は ①混ぜる ②こねる(踏む) ③のばす ④切る ⑤ゆでる。

こうしてみると、意外とシンプルです。

作ったことがあるメンバーが先生となり、食材は役割分担をしてみんなで持ち寄りました。こねることや生地をのばすのが難しければ得意な人がお手伝い。「代わりに食器を洗うね」と、自分のできることをしてくれる方もいらっしゃいました。

一人では難しいことも、誰かと一緒ならできる。できないことを手伝ってもらっただけでなく、自分のできることで誰かの役に立つこともできる。うどん作りをしながら、「これって、地域での支え合いにも似ているな」と感じました。



「今まで出来ていたことに時間がかかるようになった」「できないことが少しずつ増えてきた。」そう感じることもあっても、それは「何もできなくなった」ということではありません。

できること、得意なこと、誰かの役に立てることは、まだまだあるかもしれません。あなたの力を必要としている人が、地域にはまだまだいます。

「今からでも出来ること」を一緒に考えてみませんか？

少しでもお心当たりがある方は、ぜひご連絡ください！



生活支援  
コーディネーター  
しだ あかね