

# 矢向地域ケアプラザ 令和6年5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	5月24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	5月1日・15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	5月2日・16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	5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	5月9日・23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	5月17日(金) 19:00~20:10 ※5月3日(金)はお休み	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	
	簡単エアロビクス ～青竹ふみふみ エクササイズ～	5月4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	5月2日(木) 15:10~16:10 5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。

※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	5月7日(火)・19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	※お休みです	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！！

### とちのきフェア 矢向あいねっとクイズラリー 引き続きクイズを募集しています！

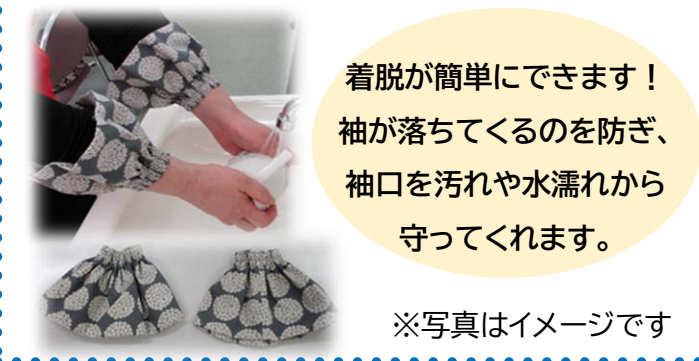
10月に実施するクイズラリーのクイズを4月1日～7月末まで地域の皆様から募集しています。  
クイズは、矢向地域ケアプラザ入り口のボックスに入れて下さい。皆様のアイデアをお待ちしております。

**【クイズの内容について】**

- ・矢向地区や江ヶ崎地区の歴史や土地、南武線に関すること
- ・鶴見区地域福祉保健計画「あいねっと」に関するもの
- ・小学生が解くことができるもの、地元の方ならではのマニアックなもの
- ・3択クイズに出来るもの 等

### とちのき手芸の会 要予約！

**【ショート丈のアームカバー♡】**  
5月10日(金)13:30~15:00  
矢向地域ケアプラザ 多目的ホール  
参加費：400円(材料費・保険料等)  
持ち物：縫い針1本、まち針4本、物差し糸(白)、はさみ ※マスク着用  
講師：睦月会  
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、4月15日(月)に参加の可否をご連絡します



### 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  
※動きやすい服装でお越しください

- ◆フレイル予防の体操  
5月27日(月) 14:00~15:30  
講師：ビーアウェイク 生田目 小春氏 (体操講師)
- ◆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：こざわ 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)

### 介護なんでも相談室

5月18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  
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～  
4月「木版画同好会」様  
5月「やこう春の会」様

5月生まれの方！  
と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。(更新無料)

## 地域活動交流事業

# オーガニックコットン 10年間 ありがとうございました

オーガニックコットンの活動にご協力いただいている皆様ありがとうございます。  
ボランティアサークルマロニエの方が綿花生育のボランティアを始めて10年以上が経ちました。矢向地域ケアプラザでは、マロニエの方を講師として、「綿花の育て方講座」・「綿花の持ち寄り会」を実施してきましたが、10年を区切りとして、令和6年はこちらの2つの講座を実施しないことにいたしました。

講座は行いませんが、ご自宅で綿花を育てていただける方は、ご協力をお願いいたします。収穫したオーガニックコットンや種は、引き続き、ボランティアサークルマロニエの方が福島県いわき市へと届けてくださいます。

綿花を育ててみたいという方は、5月下旬にオーガニックコットンの種と、育て方の説明書をお渡ししますので、矢向地域ケアプラザまでお越しください。

今後も「**矢向あいねっと**」の取組みのひとつとして綿花を育てていきます。



## 小春&小夏だより

## 矢向地域ケアプラザデイサービス

【3月のカレンダーより】

### 【今月の壁画/桜】



花も咲き、春を感じる季節になりました。デイサービスのお部屋もお花の作品でいっぱいです。



かわいい青虫  
発見しました



## 地域包括支援センター

3月13日 暮らしの相談支援者ネットワーク研究会  
「SOSを出せない人への支援を考える」に参加し、勉強してきました！



様々な理由で、自ら助けを求めなかったり、求めたくてもできなかつたりする方々の支援法を考える内容の講義でした。多様なSOSをキャッチできるよう、今後も地域の支援者同士の横の繋がりを大切にしていきたいと思っております！

来年度にかけて「民生委員・ケアマネジャー等連絡会」を町別に行い、地域のネットワーク作りを強化していきたいと思っております。



## 生活支援コーディネーター あかねの部屋

ケアプラザには出会いがある！

ルルル  
ルルル  
ルルルル

今から15年ほど前、長崎県から矢向・江ヶ崎エリアへご夫婦で越してきた方のお話です。奥様はこちらでお子さんを出産されましたが、知り合いもなく心細い日々を送っていたとのこと。当時は、いわゆるガラケーの時代。地域の情報を知るのも困難だったそうです。

そんな時に矢向地域ケアプラザが実施する子育て事業の存在を知り、参加したことでお友達が出来ました。その時知り合った方々とは、今でも家族ぐるみでお付き合いされているとのこと。

「あの時、矢向地域ケアプラザの事業に参加出来て良かったです。」とお話してくださいました。

ちなみに、その方、今では地域のご高齢者を支えるケアマネジャーさんとして活躍されています！（先日、包括主任ケアマネジャーが企画したケアマネ勉強会に参加して下さった時に、このお話を教えていただきました。ありがとうございました！）

その時々状況に応じ、支え・支えられる立場として、様々な役割をもち、この町で暮らしている方に出会えたこと、そして何より、地域とつながるキッカケとして、ケアプラザを利用してもらったことが、本当にうれしかったです！

みなさまの「ちょっといい話」聞かせてください！

生活支援  
コーディネーター  
しだ あかね

心に  
しみる～

