

※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	12月20日(金) 10:00~11:30 ※クリスマスイベントのため 事前予約が必要です	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。「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	12月4日・18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。
リフレッシュ体操	12月5日・19日(木) 13:30~15:00	20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。
体 と っ ち の ヨ ガ	朝のヨガ	12月2日・16日(月) 10:00~11:10	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	12月12日・26日(木) 19:00~20:10	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	12月6日・20日(金) 19:00~20:10	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ることはできません。
簡単エアロビクス ~青竹ふみふみ エクササイズ~	12月7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	12月5日(木) 15:10~16:10 12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。

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	12月3日(火)・15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	12月2日(月) 14:00~15:30 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！！

とちのき子育てサロン
サンタさんに会いに行こう！

12月20日(金)

① 10:00~10:45

② 11:00~11:45



矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：40名 (子どもの人数)

※各回20名ずつ 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

申し込み開始：11月20日(水)

参加無料・要予約！

内容：サンタさんからのプレゼント
お手持ちのカメラで写真が取れます
・保護者はマスク着用
・ビデオの撮影は禁止

フードドライブにご協力を！！

矢向地域ケアプラザ 1階入口ホールに
食品の回収箱を設置しています。

フードドライブとは不要な食品を寄付する活動です。集まった食品は、まとめて鶴見区社会福祉協議会(区社協)へ届けられ、区社協が窓口となって食の支援が必要な方に渡されます。



【ご寄付いただきたい食品】

- ・賞味期限が2カ月以上あるもの
- ・常温での保存ができるもの
- ・開封されていないもの

(例)お米、インスタント食品、レトルト食品、乾麺、缶詰など

※手作りのものは受付できません

介護なんでも相談室

12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

お気軽にいらしてください

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。

12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)



プラザギャラリー ~当館1階のミニ作品~

11月「デイサービス作品展」
12月「矢向小学校キッズクラブ」様

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。ぜひご覧ください。

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

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

10月12日(土)・13日(日)



とちのきフェア開催しました!

10月12日(土)・13日(日)、とちのきフェア矢向あいねっとクイズラリーを開催しました。2日間で245名のお客様に参加していただきました。今年は矢向地域ケアプラザ内で、ポッチャ体験コーナーなどのアクティビティーも開催しました。初めてポッチャをする方も多く、子どもから大人まで楽しんでいただきました。

クイズラリーの景品のお渡しやアクティビティーでは多くのボランティアの皆さまにご協力いただきました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。



ポッチャ体験会



シールアンケート



ベジチェック



こどもポッチャ



あいねっとクイズラリー

小春&小夏だより

矢向地域ケアプラザデイサービス

「デイサービス作品展」10・11月開催中!

矢向地域ケアプラザでは、『プラザギャラリー』と称して、地域の団体の作品を常時展示しています。10月・11月は当ケアプラザデイサービスのお客様の作品を見ていただくことができます。お客様とスタッフが頑張って作った作品の数々…この機会にぜひご覧ください。



「とちのきフェア」でも地域の皆様に見ていただきました!

地域包括支援センター

9月は「世界アルツハイマー月間」でした!

9/24「認知症サポーター養成講座」を実施しました☆



- ☆地域からのキャラバン・メイト2名
- ☆参加者 14名
- ☆見学者 2名



みんなで認知症の勉強をしました。「明日は自分の事かもしれない」「認知症とわからなくても優しく接することが大切だと思った」「自分から進んで行動してみたいと思う」等の感想をいただきました。

認知症について正しく理解し、安心して暮らせるまちをみんなでつくっていきましょう☆

10/1~10/7

認知症巡回パネル展でした☆

区役所から認知症関連の情報が書かれたパネルをかりて、ケアプラザ内のプラザギャラリーで展示しました♪



生活支援コーディネーター あかねの部屋

ナギの葉

ルールル
ルルル
ルールルル!

古くは平安時代から神の宿る木とされてきたナギ。災厄をはらうと信じられ、人々の信仰を集めてきました。現在でも神社の境内などで見かけることが多く、江ヶ崎八幡神社にもあります。

ナギには特に花言葉などは設けられていませんが、ナギの葉は裂けにくいことから、「縁が切れない」縁起の良い木とされ、縁結びや夫婦円満の木としても崇められています。力を入れても裂けないことから、「ちぎれない＝縁が切れない」として縁結びのお守りにされることもあるそうです。

私が矢向地域ケアプラザに異動してきた当初、ナギの葉をある方にいただきました。矢向・江ヶ崎の皆様との縁がつながり続けるようにと、今でもその葉を大切に保管しています。

この度、私事で大変恐縮ですが、10月末より産休に入らせていただくことになりました。地域の皆様には1年7か月大変お世話になり、たくさんのことを教えていただきました。しばらくの間、矢向・江ヶ崎のまちを離れるのは寂しい気持ちになりますが、元気に戻ってきたいと思います。

また、皆様にお会いできることを楽しみにしております。

私のデスクで大切に保管されているナギの葉(本物)です



生活支援コーディネーター した あかね