

# 8月のしちいカレンダー

事業に関しましては、中止等変更する場合があります。ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 イージー体操 15:00~16:00	3 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	4	5 げんきっこひろば 10:00~12:00	6
7	8 <b>休館日</b> 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	9 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	10	11 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	12 げんきっこひろば 10:00~12:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	13
14	15	16 イージー体操 15:00~16:00	17 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	18	19 げんきっこひろば 10:00~12:00 こころの相談会 13:00~15:00	20 行政書士相談 13:00~16:00
21	22 健康づくり体操 in 上之町 13:15~14:45	23 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	24	25 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45 終活の"キ" 14:00~15:30 夏の夕べに親子でバドミントン 18:30~20:30	26 げんきっこひろば 10:00~12:00	27 レッツ ウクレレ♪ 13:00~15:00
28	29	30	31			

# 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:30	2 げんきっこひろば 10:00~12:00	3
4	5	6 イージー体操 15:00~16:00	7 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	8 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	9 げんきっこひろば 10:00~12:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	10 レッツ ウクレレ♪ 13:00~15:00
11	12 <b>休館日</b> 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	13 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	14	15 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:30	16 げんきっこひろば 10:00~12:00	17 行政書士相談 13:00~16:00
18	19	20 イージー体操 15:00~16:00	21 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	22 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	23	24 レッツ ウクレレ♪ 13:00~15:00
25	26 健康づくり体操 in 上之町 13:15~14:45	27 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	28 まちづくりキャンパス 10:00~12:00	29	30 げんきっこひろば 10:00~12:00	

**城戸所長のひとりごと**：さて、今回はどんな事をボソボソしましょうか。  
6月の野七里ケアプラザに来館された方は、きっとご覧になられたと思いますが情報ラウンジは色とりどりの花が咲き乱れております。「綺麗ね」「素敵」中には「幸せ！」と、仰ってくれる方もいらっしゃいまして、お花のおかげで皆様の会話がはずみ、その声で事務所のなかも思わず笑顔です。  
いつもお花を持ってきて下さる地域の方々、あじさいの丘、シャロンの薔薇会の関係者の皆様心より感謝いたします。「職員はそうでもないけれど・・・お花が綺麗なケアプラザ」で有名になれば！と思いますので皆様、是非ご協力をお願い致します（笑）

令和4年8月発行  
編集：社会福祉法人 伸こう福祉会  
横浜市野七里地域ケアプラザ  
発行責任者：城戸亜希子

お問い合わせ先：〒247-0024 横浜市栄区野七里 1-2-31  
TEL 045-890-5331 FAX 045-890-5332

HP: <https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/>



## 横浜市野七里地域ケアプラザ

# ほっこりだより夏



## 福祉避難所開設訓練実施しました！



福祉避難所訓練を、6月13日(月) 野七里地域ケアプラザで行いました。  
大規模地震が発生した際、ケアプラザは地域防災拠点とは異なり、区からの依頼を受けた場合のみ福祉避難所を開設し、同じく区から受入要請のあった要援護者のみ避難する事ができます。  
今回の訓練は、NPO 法人日本防災環境と栄区役所のご指導・ご協力の下、発災から開設・避難者の受入れまでの訓練を行いました。発災したら、施設の状況確認と同時に開設準備を行います。少ない職員で限られた時間に準備をするのは、想像以上に大変でした。



避難者の受入では、聴覚・視覚・下肢に障がいのある方が避難された場合を想定して行いました。また、福祉避難所が区からの要請があった人だけを受け入る事を知らず、避難して来た地域の方へどう対応するかという訓練も行いました。  
今回の訓練で、今後の課題として検討して行かなければならない事がたくさんありましたが、そのことに気付く事が出来た事は大きな成果でした。  
これからも、安心・安全な福祉避難所の開設・運営がすばやくできるよう訓練を重ねていきたいと思っております。



詳細につきましては、是非ブログをご覧ください。  
(ブログは野七里地域ケアプラザ、ホームページより入る事ができます。)



栄区の防災情報リンク一覧  
地震だけでなく、様々な災害に関する  
情報や防災マップを見る事ができます。



## Twitter はじめました！

野七里地域ケアプラザの Twitter を6月より始めました。  
各部門で、事業の事や地域の出来事など様々な事を呟いていきます。  
左のQRコードより、是非ご覧ください。  
(ホームページからもお入りいただけます。)



野七里地域ケアプラザ Twitter



# 包括支援センターからのお知らせ

ナース紫竹の のしちり保健室便り

コロナ下で口腔機能が低下、75歳以上の4人に1人、おしゃべりが減っています。

お風呂で  
大声で歌い  
ましょう

にっこり  
するだけで  
幸せホルモン  
が出ます

ガラガラ  
うがいは  
のどの  
リハビリ



何か気になる事があったら、『のしちり保健室』の紫竹までご連絡を！  
地域の集まりにもお呼びいただければお伺いします。  
口腔衛生や認知症予防・脳卒中予防のお話もさせていただきます。 包括支援センター 看護師 紫竹恵子

## 終活の“キ” ～終活について一緒に考えましょう～

最近巷でよく耳にする“終活”。本屋さんにはその種の本がたくさん出てますよね。  
遺言・贈与・財産分与・エンディングノート・葬儀・介護…etc.  
「終活って何から手をつければいいのか、何を考えればいいのか…」ってお悩みの方も  
少なくないでしょう。少しでもそんな気持ちをお持ちの方、参加しませんか？  
終活アドバイザーの資格を持つ講師を招いて皆さんと一緒に考えましょう！

日時：8月25日(木) 14:00～15:00 場所：野七里地域ケアプラザ  
お申込み・お問い合わせは野七里地域ケアプラザ 890-5331 まで！

包括支援センター 社会福祉士 井川淳一

## 生活支援コーディネーターからのお知らせ

野七里エリアに移動販売が来ていることはご存知ですか？  
野七里地域ケアプラザの担当するエリアは坂が多く、高齢化が進み買い物や外出に困難を感じる方も  
増えてきています。

移動販売の良いところは

- ①食料品から生活用品までお店と同じように買い物ができる。
- ②商品を直接見て、手に取って、自分で選んで購入することができる。
- ③お買い物をしながら会話を楽しみ、顔なじみが増え外出のきっかけにもなる。

今回は野七里エリアの4ヶ所の移動販売をご紹介します。

買い物時、お手伝いの必要な方は販売員さんやボランティアさんに気軽にお声かけ下さい。

おなじみさんを増やしましょう!!



庄戸第三北公園 火曜日 10:15～10:45 イオン、SELP・杜	西ヶ谷ハイツ 自治会館前 金曜日 10:15～10:45 イオン、 わーくらぶ・さかえ	西ヶ谷団地 自治会館前 金曜日 14:15～14:45 イオン、かつら工房 わーくらぶ・さかえ	野七里第二・ 第四公園他 月曜日 11:00～11:30 ローソン上郷 野七里テラス店
---	--	--	--

生活支援コーディネーター 鈴木由貴子

# 地域活動交流部門からのお知らせ

## 夏の夕べに親子でバドミントン

毎年恒例の「夏の夕べに親子でバドミントン」。今年も開催します！  
今年も親子でいい汗かきませんか？

日時：8月24日(水)・25日(木)・26日(金) 18:30～20:30

場所：上郷地区センター

対象：小学4年生～中学3年生とその保護者

定員：6組（3日間とも参加できる方）

参加費：500円/組（全3回分）

持ち物：体育館履き（紐靴・洗った運動靴も可）・飲み物・タオル

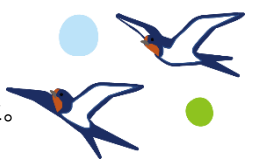
ラケットをお持ちの方は持って来てください！

お申し込みは、上郷地区センター ☎892-8000 まで！

受付中!



**ご報告** ほっこり日より梅雨号でお知らせした「つばめファミリー」ですが、無事巣立って行きました。  
空になった巣を眺めながら「来年も来てね」と思っていたら、  
なんと駐車場を飛び回るつばめの姿が！「えっ！戻ってきたの？」  
…実は新しい巣作りが別の場所で始まっていました。 また、楽しみと心配事が増えました。



## 貸室利用団体紹介 矢沢絵の会



油彩画・水彩画・パステルなどを使って作画されている  
矢沢絵の会さんは、メンバーの皆さんが季節の花や静物など  
それぞれご自身のお好きなモチーフを描かれています。  
矢沢コミュニティハウスが出来た時より活動をはじめられたの  
で、もう30年以上同好会として続けて来られています。  
ケアプラザも開設依頼ご利用  
いただいております、文化祭や

展示会などはもちろん、コロナ前には  
小中学生にむけて絵を教えてくださいと、ケアプラザの事業にいつも  
ご理解とご協力をいただいております。



**募集中!** 以前、貸室利用団体紹介でご紹介した「木曜会」さんですが、現在参加メンバー  
を急遽募集しています！「将棋を楽しみたい方ケアプラザまでご連絡下さい！」  
活動は、第1・3月曜日 13:00からです。