

10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 こども・こそだて アートキャラバン 10:00~12:45	3	4 イージー体操 15:00~16:00	5 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	6 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	7 げんきっこひろば にこりんく共催事業 ふれあい遊び&記念足型 10:00~12:00	8
9	10 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	11 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	12	13 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	14 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	15 行政書士相談 13:00~16:00
16	17 	18 イージー体操 15:00~16:00	19 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	20 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	21 げんきっこひろば 10:00~12:00 介護者の集い 13:30~15:30 こころの相談会 13:00~15:00	22
23 上東ふくしほけん まつり 10:00~15:00	24 健康づくり体操 in 上之町 13:15~14:45	25 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	26 山野草とお花を 楽しむ会 10:00~12:00	27 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45 ワンコと一緒に みまもり隊 13:00~14:30	28 げんきっこひろば 10:00~12:00 終活の“キ” 14:00~15:30	29 
30	31 土囊の達人に なろう 13:30~14:30					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 イージー体操 15:00~16:00	2 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	3 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	4 げんきっこひろば 10:00~12:00	5
6	7	8 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	9	10 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	11 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 ワンコと一緒にみまもり隊 10:00~11:30	12
13	14 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	15 イージー体操 15:00~16:00	16 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	17 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	18 げんきっこひろば 10:00~12:00 ワンコと一緒に みまもり隊(庄戸会館) 13:00~14:30	19 行政書士相談 13:00~16:00
20	21	22 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	23	24 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	25 げんきっこひろば 10:00~12:00	26
27	28 ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:15~14:45	29 のしちり散歩 ~第9歩~ 10:00~13:00	30			

城戸所長のひとりごと：さて、今回は何をボソボソしましょうか？
今回は良く仰っていただけるお褒めの言葉を公表しちゃいます。それは、「綺麗ですね！」です。残念ながら、館内をご案内している私に向けられた言葉ではなく野七里地域ケアプラザの建物に向けた言葉です。間もなく築 15 年になるのですが、実は綺麗の秘訣があります。それは毎朝必ず職員が 30 分間、黙々と環境整備を行っています。この 30 分間の積み重ねが「綺麗ですね」に繋がります。と、言いましても良く見るとボロが出ますので来館時にはじっくり眺めないようお願い致します（笑）

令和 4 年 10 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
☎045-890-5331(代表)/5333(相談) ☎045-890-5332
HP: <https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/>



ほっこいだよ！秋

10月より、相談時間が変更になります

令和 4 年 10 月 1 日より、地域包括支援センターの相談時間が変更になります。

令和 4 年 9 月まで 月～土：9:00～21:00 日・祝：9:00～17:00	➔	令和 4 年 10 月より 月～土：9:00～18:00 日・祝：9:00～17:00
--	---	---

上期以外の時間帯につきましては、ケアプラザ相談対応電話 890-5333 への電話は、相談専用コールセンターに転送、対応します。
また、年末年始及び毎月第 2 月曜日(施設点検日)は休館となります。
時間内のご相談につきましても、相談員不在の場合がございますので、必ず事前にお電話でお問合せいただきますようお願いいたします。
尚、貸室利用に関しましては、引き続き事前予約がある場合に限り夜間利用が可能となります。
詳細につきましては、ケアプラザまでお問い合わせください。

注目！下半期のケアプラザ事業をお知らせします。

10 月から始まるケアプラザ各部門共催の講座をお知らせします。

- ☆ワンコと一緒にみまもり隊
- 第 1 回 10 月 27 日(木) 13:00~14:30 (野七里地域ケアプラザ)
 - 第 2 回 11 月 11 日(金) 10:00~11:30 (野七里地域ケアプラザ)
 - 11 月 18 日(金) 13:00~14:30 (庄戸会館)
 - 第 3 回 12 月 2 日(金) 10:00~11:30 (野七里地域ケアプラザ)
 - 12 月 9 日(金) 10:00~11:30 (庄戸会館)



☆野七里防災講座

- 第 1 弾 10 月 31 日(月) 13:30~14:30 土囊の達人になろう！
- 第 2 弾 11 月 22 日(火) 13:00~15:00 災害時の応急手当について
- 第 3 弾 12 月(日時未定) もしもの時はスマホを使って！
～災害時の情報収集術～



詳細が決まり次第チラシ等でお知らせします。
(内容に関しましては変更する事があります。ご了承下さい。)

ご報告

6 月から、ケアプラザが総力をあげて応援していた「つばめファミリー」ですが、8 月初旬 2 度目の巣立ちを迎えました。今年合計 9 羽の子ツバメが旅立っていきました。

また来年、元気に戻って来てくれることを祈りつつ職員一同楽しみに待っています。



ろばかふえへのお誘い

～地域包括支援センターの新たな取り組みです～



ご自宅で、通いで、認知症の介護をされている方が
ご自分の思いを話し、他の方のお話を聞く
自由に参加でき、おしゃべりが出来る
ゆっくりコーヒーと紅茶が味わえる
そんな空間をご提供出来たらとの思いから
はじめました。

9月28日 11月23日 1月25日 3月22日
13:30～15:00 野七里ケアプラザ(何れも水曜日)
参加費お一人100円
コーヒーと紅茶を腕によりをかけてお出します♡

お問合せ・ご質問
野七里ケアプラザ ☎890-5331 竹衛・井川・紫竹までお気軽にどうぞ

包括支援センターでは、地域のキャラバンメイトの皆さんと一緒に、認知症の方とご家族が、いつまでも安心して暮らせるよう様々な取り組みをしています。

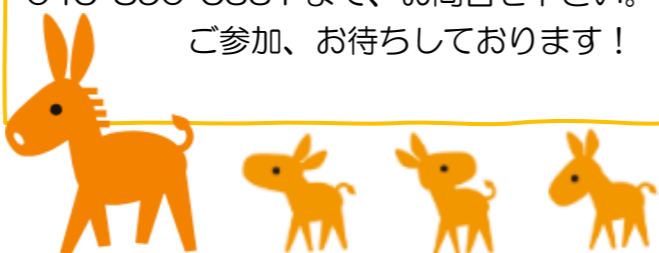
その中で新たに、認知症の方を介護されているご家族が、コーヒー・紅茶を飲みながら、ゆっくり話が出来る場を作りました。

第1回目は9月のアルツハイマー月間にあわせて開催。今年度は2か月に1回のペースでオープン予定です。

おいしいコーヒーを飲みながら、ほっとできる時間を過ごして頂ければ…との思いではじめたろばかふえです。

次回は11月23日(祝)13:30～15:00オープンします。(以降、1月25日(水)・3月22日(水)開催を予定しています。)

詳細につきましては、野七里地域ケアプラザ045-890-5331まで、お問合せ下さい。
ご参加、お待ちしております！



ラジオ体操に参加しました！～突撃！生活支援子ディネーター～

ある日、野七里ケアプラザの近くの公園で、毎朝ラジオ体操をやっているらしいという情報を耳にしました。それも1か所ではないらしい…。事実を確かめるべく、自主事業『公園 de お気軽健康体操』担当の2名が、ラジオ体操に参加してきました。(公園 de お気軽健康体操は第1・3木曜日矢沢なかよし公園で10:00～11:00開催中です！)



8月某日 天気 晴れ

野七里第1公園へラジオ体操に行ってきました。6時30分、気温は30度越えでもなぜか日陰は涼しいです。飛び入り参加の私達を、皆さん温かく迎えてくださいました。見るだけでも一緒にやっても、いつでも参加自由で、ほぼ365日毎朝開催されているそうです！

ラジオ体操の後は、ストレッチを10分ほど行いました。

運動不足で硬くなったからだがほぐれたようで気持ちよかったです。

またよろしくお願ひします。

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

健康作りの秋にぴったりのイベントをお届けします！

のしちい散歩～第9歩～

本郷ふじやま公園を散策しましょう♪

四季折々の花が咲き、古民家や林があるなど自然豊かな公園が今回の目的地です。歩く事を楽しみ、風景を楽しみながらお散歩しませんか？

日時：11月29日(火)10時～13時/予備日：12月2日(金)

定員：15名

集合場所：上郷六反町公園

持ち物：**昼食**・飲み物・帽子・雨具

参加費：無料



10/11(月)申込受付開始！

第4月曜日は『ポッチャの日』

東京パラリンピックで注目された『ポッチャ』老若男女問わず楽しめるスポーツとして、一度やったら必ず夢中になる事間違いなし！です。「毎月第4月曜日はポッチャの日」。みんなでワイワイ盛り上がりましょう！

日時：11月28日(月)

10:00～12:00 スタート(以降毎月第4月曜日)

定員：毎回20名(申込制/申込は開催月の1日から)

参加費：無料

持ち物：飲み物(水分補給用)



ケアプラザのエントランスが秋の装いに変身しました！

5月にエントランスを花いっぱいにして下さったボランティアの皆さんが、今度は、秋の花に植え替えて下さいました。今年の猛暑で、ちょっとお疲れ気味だった花たちですが、残暑の厳しい8月末に、半日かけて植替えをして下さったおかげで



エントランスが再び花でいっぱいになりました。

ご来館の際には、是非、秋の装いに変身したケアプラザで、秋の花たちをお楽しみください！



事業等のお問合せ・お申し込みは野七里地域ケアプラザ ☎890-5331 まで。

