

12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 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	2 げんきっこひろば 10:00~12:00 ワンコと一緒にみまもり隊 10:00~11:30	3
4	5	6 野七里防災講座 まさかの時の スマートフォン 10:00~12:00 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 ワンコと一緒にみまもり隊 10:00~11:30(庄戸) 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	10
11	12 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	13 野七里 PC 迷入会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	14 山野草とお花を 楽しむ会~紅葉編~ 10:00~13:00	15 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	16 げんきっこひろば 10:00~12:00 こころの相談会 13:00~15:00	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 げんきっこひろば クリスマス会 10:00~12:00	24
25	26 ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	27 野七里 PC 迷入会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	28	29	30 休 館 日	31 

令和5年1月

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 館	3 日	4 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	5 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	6 げんきっこひろば 10:00~12:00	7
8	9 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	10 野七里 PC 迷入会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	11	12 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	13 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	14
15 プログラムで光る 北斗七星 10:00~12:00	16	17 イージー体操 15:00~16:00	18 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	19 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	20 げんきっこひろば 10:00~12:00	21 行政書士相談 13:00~16:00
22	23 ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	24 野七里 PC 迷入会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	25	26 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	27 げんきっこひろば 10:00~12:00	28
29	30	31 イージー体操 15:00~16:00				

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？
野七里ケアプラザには夕方、元気な小学生の声が聞こえます。毎日ではないですが、気まぐれにやってきてカウンター越しに事務所向かって「お水！氷入れてね」とケアプラザで一杯やって帰るのです。そして学校での出来事等を少し話して帰っていきます。もう何年も通ってくれている常連さんのような子もいて成長を感じます。この子たちの中には将来、仕事帰りに違うカウンター越しに一杯やって家路を急ぐ大人になる子もいるのだろうなんて想像すると笑ってしまいますね。老若男女問わず、止まり木のようなケアプラザを目指したいと思います！

令和4年12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(代表)/5333(相談) 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



栄区連承認

2022.12 81号

ほっこりだより

上郷東地区社協主催

ふくしほけんまつり 開催しました！

10月23日(土)、上郷東地区社会福祉協議会主催による「第1回 ふくしほけんまつり」が開催されました。第4期地域福祉保健計画の周知と、地域で活動している団体の紹介を目的し、各ブースでは、



健康チェックやポッチャ体験の他、地域のサロン(集いの場)で活動されている方々によるカフェの他、キッズコーナーではアートバルーンや魚釣りゲーム、絵本の読み聞かせなど、楽しみながら地域を知るお祭りになりました。

会場ではこの日の為に各団体が作った、A3用紙2枚の展示物を熱心にご覧になる地域の方々の横で、ご自分達の活動を負けないうらい熱心に説明

する様子や、大人と子どもが一緒になってポッチャに興じる姿、美味しいコーヒーを飲みながら、久しぶりに会った方と近況報告を交す姿など、和やかな光景があちらこちらで見られました。



「これが、本来のケアプラザなんだなあ」と久しぶりの賑やかな光景を眺めていました。

今回は、地域のタクシー会社と企業に送迎のご協力をいただきました。山坂の多い地域で、ケアプラザまでなかなか一人で来るのが難しい方々も参加する事ができ、楽しい時間を過ごされたようです。初めての試みでしたが、地域の方々が主体となって年度初めから、何回も何回も集まって、検討して開催されたお祭りです。

「まず、私達が楽しまなくちゃね。」と言いながら、さまざまなアイデアを出し合い、大人から子どもまでたくさんの地域の方々が集い、楽しめたお祭りを開催されたパワーに頭が下がります。



皆さん、お疲れ様でした！

印刷機使用に関するお願い

ケアプラザにある印刷機(リソ)ですが、貸室の関係上必ず事前に予約をとっていただきますようお願いいたします。尚、予約は3日前より受付けています。印刷用紙の販売は行っておりませんので、ご自身でお持ちください。ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。



健康づくりにいかがですか？～地域包括支援センター事業～

いつでも始められます。元気で歳をとるために！

イージー体操

椅子に座って行う体操です

毎週火曜日 15時～16時にやっています。

1回目は無料体験です。

後は1回500円です。

※第五週目と祝日はお休みです。

野七里を元気にカッパしましょう！

【お申込み・お問い合わせ】
野七里地域ケアプラザ
電話 890-5331

野七里地域ケアプラザがお届けする健康作りの事業をお知らせします。

まずは、**イージー体操** です。椅子に座って行う体操です。そんなにハードではないけれど、「体に効いてるう～」と感じる事間違いなし！です。

こちらは、毎週火曜日(年末年始と第5火曜日はお休み) 15:00～16:00に野七里地域ケアプラザで開催しています。参加費は1回500円。体験もできますので、お気軽にお問合せ下さい！

もう一つの講座は

のしちり健康作り体操。

こちらは体操以外に、脳トレも行って

います。若くて頼れる先生が、しっかり教えてくれます。いつまでも、正しい姿勢で歩けるように。健康寿命を延ばして元気に歳を重ねる事ができるように。あらゆる角度から皆さんの健康作りのお手伝いをしてくれます。

こちらは、ケアプラザ以外に2か所で開催しています。

時間もそれぞれ違いますので、ご注意ください！

*庄戸コミュニティハウス 第2月曜日 10:00～11:30

*上之町内会館 第4月曜日 13:30～15:00

*野七里地域ケアプラザ 第1・3水曜日 13:15～14:45

参加費は1回500円です。是非ご参加下さい!!

まちを知る～突撃！生活支援コーディネーター～

右の図は野七里ケアプラザエリアと笠間ケアプラザエリアの人口ピラミッドです。高齢化率が栄区1番の野七里ケアプラザエリアは70代の人口が多く、1番低い笠間ケアプラザエリアは40～50代の人口が多くなっています。

先日、サロンどんぐりさんに参加させていただいた時、皆さんに犬山町のお店をお聞きしました。「堀ストアがあったね。」「新大船商店街のはしっこに火木土だけ開く八百屋があったね」などと懐かしいお店の名前も出ました。町の電器屋さん、理美容店、クリーニング屋さん、自転車屋さん、ふとん店、お茶屋さん、お弁当屋さんなどで地図が埋まっていきました。みなさんが子育てしていた頃はもっとたくさんのお店があったと聞きました。

まちのお店屋さんを大事にしたいですね。

生活支援コーディネーター 鈴木 由貴子

健康寿命を延ばす秘訣伝授！

下記の会場で行っています

ご都合に合わせてふらっとおいで下さい

頭の体操も心も楽しく・楽しくやっています！

のしちり健康作り体操

会場	庄戸 コミュニティ	上之 町内会館	野七里 ケアプラザ
開催日	第2 月曜日	第4 月曜日	第1第3 水曜日
時間	10:00 ～11:30	13:30 ～15:00	13:15 ～14:45

参加費：500円/回 飲み物をお持ちください

誰が来るかもお楽しみ！

講師：ピーアウエイクの若くて頼れる先生達

【お問い合わせ・ご質問】
野七里地域ケアプラザ
電話：890-5331

ご来場 welcome！
いつでも、どちらでも
おいでください！

家の中が多くて足腰心配！になってませんか？

ケアプラザで、学ぼう！健康になろう！

～コロナ禍でも頑張ってます！地域活動交流事業～

プログラムで光る北斗七星

小学4年生～中学生に向けた科学講座 プログラムで光る北斗七星 を開催します。

おもしろ科学探検工房の方を講師に迎え、LEDとプログラムが書き込まれたマイコンで回路を組み星座が光るアートボードを作りませんか？

日時：令和5年1月15日(日)10:00～12:00

講師：おもしろ科学たんけん工房 参加費：500円

詳細につきましては、野七里地域ケアプラザまでお問合せ下さい。Tel 045-890-5331



歩いてきました！ 山野草とお花を楽しむ会～秋編～

10月26日(水)、山野草とお花を楽しむ会～秋編～が開催されました。

前日までの雨が嘘のような久しぶりの快晴に恵まれた絶好のお散歩日和の中、参加者の皆さんと横浜自然観察の森をゆっくり歩いてまわってきました。山野草やお花に詳しい地域の方の説明と配布された資料を見ながら、可憐な山野草に癒され、参加者同士のお喋りを楽しみました。環状4号線から少し入った所に



ある緑豊かな自然観察の森は、リフレッシュにぴったりの場所です。次回は12月14日(火)に紅葉編を開催する予定です。

土囊の達人になっていただきました！

10月31日(月)、栄土木事務所のご協力で野七里防災講座 第1弾「土囊の達人になろう！」を開催しました。当日は、トラック2台分の砂を実際に袋に詰めて土囊を作り、有効な配置場所を習うという、体験型の講座でした。「想像より重たかった」「袋の口の結び方を教えてもらうなど、防災に役にたつ事をたくさん教えて貰った」など参加された皆さんにとっても有意義な講座だったと思います。お忙しい中、参加して下さいました地域の皆さん、栄土木事務所の皆さん、ありがとうございました。



貸室利用団体紹介 アロハ・ウクレレ野七里

昨年10月から始まったケアプラザ自主事業「レッツ！ウクレレ♪」が9月で終了し、新たに「アロハウクレレ野七里」という団体として自主的に活動を始めました。ほぼ初心者の方が集まった自主事業でしたが、みなさんあっという間に腕をあげ、演奏を楽しんでいらっやいます。さらに色々な曲にチャレンジして、地域の皆さんにウクレレの音色を楽しんでいただけるよう毎月2回、第2・4土曜日に練習をされています。今後のご活躍が楽しみな、新しい団体です！

