

# 4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  | 3<br>山野草とお花を楽しむ会<br>10:00~13:00                                     | 4<br>イージー体操<br>15:00~16:00                               | 5<br>健康づくり体操 in 野七里<br>13:15~14:45                                  | 6<br>公園 de お気軽健康体操<br>10:00~11:00       | 7<br>げんきっこひろば<br>10:00~12:00                                      | 8                           |
| 9  | 10 休館日<br>健康づくり体操 in 庄戸<br>10:00~11:30                              | 11<br>野七里 PC 迷人会<br>10:00~12:00<br>イージー体操<br>15:00~16:00 | 12  | 13<br>脳トレ スリー-A<br>なすなの会<br>13:00~14:45 | 14<br>げんきっこひろば<br>10:00~12:00<br>認知症にならない方法<br>探究会<br>13:00~14:30 | 15<br>行政書士相談<br>13:00~16:00 |
| 16 | 17  | 18<br>イージー体操<br>15:00~16:00                              | 19 のしちり散歩<br>~第11歩~<br>10:00~12:30<br>健康づくり体操 in 野七里<br>13:15~14:45 | 20<br>公園 de お気軽健康体操<br>10:00~11:00      | 21<br>げんきっこひろば<br>10:00~12:00<br>こころの相談会<br>13:00~15:00           | 22                          |
| 23 | 24 第4月曜日は<br>ポッチャの日<br>10:00~12:00<br>健康づくり体操 in 上之町<br>13:30~15:00 | 25<br>野七里 PC 迷人会<br>10:00~12:00<br>イージー体操<br>15:00~16:00 | 26  | 27<br>脳トレ スリー-A<br>なすなの会<br>13:00~14:45 | 28<br>編み編みの会<br>10:00~12:00<br>げんきっこひろば<br>10:00~12:00            | 29                          |
| 30 |   |  |   |   |   |                             |

# 5月

| 日   | 月   | 火   | 水                                   | 木                                       | 金   | 土                           |
|---|---|---|-------------------------------------|---|---|-----------------------------|
|   | 1   | 2<br>イージー体操<br>15:00~16:00  | 3<br>健康づくり体操 in 野七里<br>13:15~14:45  | 4<br>公園 de お気軽健康体操<br>10:00~11:00       | 5<br>げんきっこひろば<br>10:00~12:00                                      | 6                           |
| 7   | 8 休館日<br>健康づくり体操 in 庄戸<br>10:00~11:30                               | 9<br>野七里 PC 迷人会<br>10:00~12:00<br>13:00~15:00<br>パソコン無料相談会<br>イージー体操<br>15:00~16:00 | 10                                  | 11<br>脳トレ スリー-A<br>なすなの会<br>13:00~14:45 | 12<br>げんきっこひろば<br>10:00~12:00<br>認知症にならない方法<br>探究会<br>13:00~14:30 | 13                          |
| 14<br>春だ!<br>クイズラリーで<br>お花見ウォーク♪<br>10:30~15:00 | 15  | 16<br>イージー体操<br>15:00~16:00   | 17<br>健康づくり体操 in 野七里<br>13:15~14:45 | 18<br>公園 de お気軽健康体操<br>10:00~11:00      | 19<br>げんきっこひろば<br>10:00~12:00                                     | 20<br>行政書士相談<br>13:00~16:00 |
| 21  | 22 第4月曜日は<br>ポッチャの日<br>10:00~12:00<br>健康づくり体操 in 上之町<br>13:30~15:00 | 23<br>野七里 PC 迷人会<br>10:00~12:00<br>イージー体操<br>15:00~16:00                            | 24                                  | 25<br>脳トレ スリー-A<br>なすなの会<br>13:00~14:45 | 26<br>編み編みの会<br>10:00~12:00<br>げんきっこひろば<br>10:00~12:00            | 27                          |
| 28  | 29  | 30  | 31                                  |   |   |                             |

**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？  
ケアプラザにウォーキングポイントのリーダーがあるのはご存知ですか？まだまだ、ご存じない方も多いのではないのでしょうか？このリーダーをご利用される常連さんが数名いらっしゃるに、職員達はそれぞれ密かに、今風に言いますと「推し♡」の常連さんがいますから（笑）一日でも、その方の姿が見えないと心配でなりません。また、それぞれの「頑張ったよ！」の歩数は異なりまして2万歩の方もいれば、600歩の方もいらっしゃいます。その頑張りを教えて下さるだけで私達は幸せです。皆様ご利用ください！  
事務所で運動不足になりながらお待ちしております。

令和5年4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

2023.4

116号

# ほっこいだよ！

今年もやります！

## 春だ！クイズラリーでお花見ウォーク♪

今年も栄区オープンガーデンにあわせて、クイズラリーを開催します！  
今回は、上郷地区センター出発で、野七里周辺を歩いていただきます。  
ステキなお庭にちょこっと寄り道、大人も子どももスタンプを集めて健康ウォーク♪  
時間内にゴールして、プレゼントをゲットしましょう！！

日時：令和5年5月14日(日) 10:30~15:00

集合：上郷地区センター(ゴールも上郷地区センターです)

参加費：無料

定員：小学生以上地域の方々60名

(小学1・2年生は必ず保護者同伴、3年生以上は2人以上のグループで参加してください。)



\*小雨決行です。悪天候の場合は中止、9:30に上郷地区センターツイッターにて発信します。)

\*昼食は各自でお願いいたします。

お申し込みは4月1日(土)より  
野七里地域ケアプラザまで！

TEL 890-5331



この事業は、上郷地区センター・上郷矢沢コミュニティハウス・野七里地域ケアプラザ 共催  
翠風荘・野七里テラス・シャロンのばら会 協力 で開催いたします。

## ご自宅に眠っているレコード、ご寄付いただけませんか？

ご自宅に眠っているレコードはありませんか？  
思い出の1枚だけどプレーヤーがないからもう聴けない…  
断捨離の最中で処分したいけれど引き取り手がない… 等  
まだ、充分聞けるけれど不要のレコードがあれば、是非ケアプラザにお持ちください。



(レコードの状態・ジャンルによってはお引き取り出来ない場合もございます。)  
集まったレコードの整理をお手伝いいただける方も募集しています！

レコードを聴きながら、おしゃべりしながらゆったり、まったり  
整理のお手伝いをさせていただける方、是非ケアプラザまでご連絡下さい。  
楽しみながら、ゆる〜くお手伝いしてみませんか？  
7月スタートを予定しています。

## 新隊員ご紹介~わんこと一緒に見守り隊~



グレースちゃん コメコちゃん のんたん 千姫ちゃん

早春号でお伝えした「わんこと一緒に見守り隊」に新しい隊員が加わりました。  
ケアプラザでは、わんちゃんと一緒にお散歩しながら、地域の見守りをして下さる方を随時募集しています！

# そうだ！ケアプラザに行ってみよう！

## ろばかふえ

認知症の方を介護されている方が、ほっとできる場所としてオープンしています。  
今年度から、毎月第4水曜日 13:30~15:00 野七里地域ケアプラザで開催しています。  
参加費としてお一人100円いただいています。(茶菓代)  
「ろばかふえ」でおしゃべりして、少しでも心が軽くなれば嬉しいです。



## 行政書士無料個別相談会

成年後見・相続・遺言など、どこに、誰に相談すればわからない方は是非いらしてください。  
行政書士が個別にご相談に応じます。  
毎月第3土曜日の午後(13:00~16:00) 必ず事前の予約をお願いします。



## こころの相談会

栄区生活支援センターの出前相談会です。  
ご本人・ご家族・お知り合い… どなたでもお越しください。  
お悩み事を相談員が個別に伺います。定員は4名まで。  
偶数月の第3金曜日 13:00~15:00 必ず事前の予約をお願いします。



## ミニサポートネットワーク ふれあいスワンご紹介しします。

～こんな事で困っていませんか？～  
地域の高齢者や障がいのある方で、1人での外出が難しく、困っている方の病院や買物の付き添い・外出の付き添いをお手伝いします。

お買い物代行  
通院付き添い  
一緒に外出

→

ご利用料金  
500円/1回

お買い物に行きたいけど、行けない…  
病院に行きたいけど、一人では難しい…  
**そんな時、スワンの人が代行してくれます。**  
**外出の付き添いもします。**

利用者の声：この前買って  
くれたかぼちゃおいしかったよ。  
ちょっとした世間話がうれしいです。



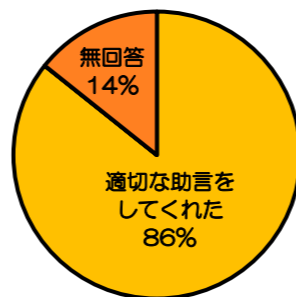
ボランティアさん  
募集中！

お問い合わせ・ご連絡は、野七里地域ケアプラザまで  
お願いいたします。☎045-890-5331 (担当：鈴木)

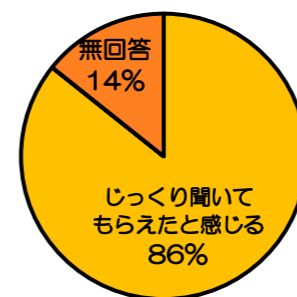
# 令和4年度 利用者アンケート結果のご報告

### 窓口利用者(相談)

職員の資質について

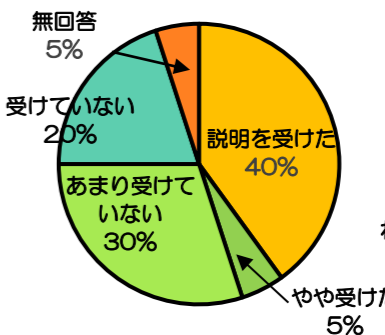


相談を受ける姿勢

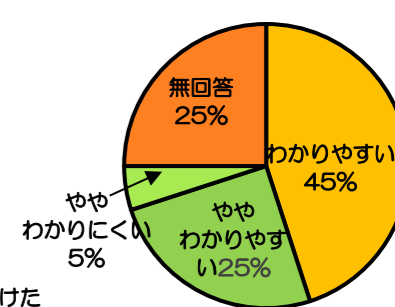


### 貸出施設利用

緊急時の対応について

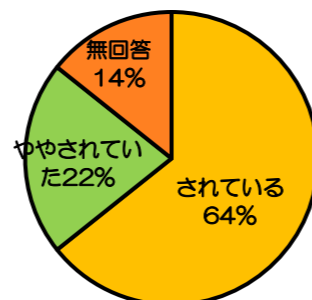


利用手続きについて

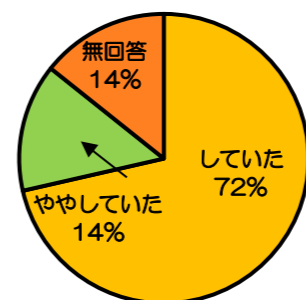


### 自主事業参加

事業目的の説明

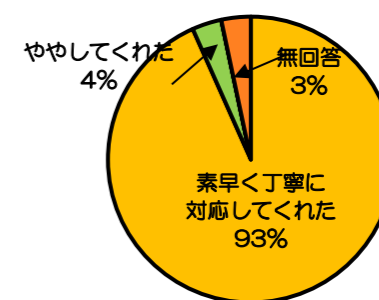


事業目的と内容の一致

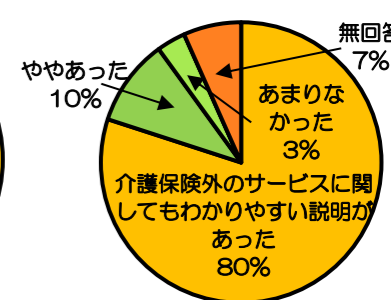


### 介護予防・居宅介護支援

サービス変更への対応について



サービスの情報について



昨年11月におこなった「利用者アンケート」の集計がまとまりましたのでご報告いたします。  
ご指摘を受けた課題につきましては、職員一同解決に向けて取り組んで参ります。  
ご協力いただきまして、ありがとうございました。(アンケート結果は抜粋して掲載いたしております。)

## パソコン無料相談会

5月よりパソボラ横浜によるパソコンの無料相談会を開催します。(スマホの相談も可)

対象は

- ☆65歳以上の地域の方 2~3名
- ☆お身体の具合などで、ショップに相談に行くのが難しい方。

開催日 5月9日スタート!

☆奇数月の第2火曜日 13:00~15:00

場所 野七里地域ケアプラザにて

**事前に必ずお申込み下さい。**

その際に、相談内容等詳しくお伺いします。

お申し込みは 野七里地域ケアプラザ

TEL 890-5331 まで。



4月28日より、ご自分の好きな編み物を作る「編み編みの会」が始まります。編み物大好きな方も初心者の方も、おしゃべりしながら教え合ったり教え合ったりの楽しい会になれば…と思います。

## のしちい散歩～第12歩～

- 少し遠出編 NKH大河ドラマ『鎌倉殿の13人』ゆかりの地を訪ねる 第2弾は 朝比奈切通を歩くです。
- 本郷ふじやま公園古民家歴史部会 歴史探訪と一緒に
- 上總之塔・熊野神社・梶原大刀洗水・大江広元邸跡を巡ります。
- 日時：6月7日(水) 10:00~12:30頃 (予備日：6月14日(水))
- 集合：朝比奈バス停(金沢八景方面行乗り場)
- 定員：10名
- 持ち物：水分・雨具 参加費：無料

**5月11日(木)より受付開始します。**

お問合せ・お申し込みは  
野七里地域ケアプラザまで!

