


# 6月 のしちいかレンダー

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	3
4	5 のしちり散歩 ~第12歩~ 10:00~12:30	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 野七里あじさい CAFE 10:00~14:00
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 10:00~11:00	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 編み編みの会 10:00~12:00 げんきっこひろば 10:00~12:00	24
25	26 第4月曜日は 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 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	28 ろばかふえ 13:30~15:00	29	30 げんきっこひろば 10:00~12:00	

# 7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	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 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 パソコン無料相談会 13:00~15:00 イージー体操 15:00~16:00	12	13 介護のあれこれ 体験してみよう 10:00~12:00 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	22
23	24 第4月曜日はポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	25 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	26 ろばかふえ 13:30~15:00	27 介護のあれこれ 体験してみよう 10:00~12:00 脳トレスリーA なすなの会 13:00~14:45	28 編み編みの会 10:00~12:00 げんきっこひろば 10:00~12:00	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？

私は毎日バス通勤です。毎朝、素晴らしい景色を見ながら通勤しております。今は所々に新緑が芽吹き始め、藤の花が淡い紫色でアクセントになっています。この記事がお手元に届くころには、また木々の色合いが変わっていますね。皆さんの、お気に入り景色スポットはどちらでしょうか？ 今度、教えて頂けたら嬉しいです。普段は、ご案内しませんが、ケアプラザの屋上から見る景色もなかなか良いです。もし、よかったですらご案内しますよ〜。

令和5年6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



# ほっこいだよ！

梅雨



## 野七里あじさい CAFE オープンします！

第6回上郷あじさい祭り開催にあわせて、野七里あじさいCAFEをオープンします。あじさい祭りの帰りに休憩がてらちょっと寄り道しませんか。

日時：6月10日(土) 10:00~14:00 (ラストオーダー 13:30)

場所：野七里地域ケアプラザ

メニュー：飲み物(コーヒー・麦茶)とお菓子のセット…100円 協力：鎌倉紅谷



当日は「アロハウクレシ野七里」さんによるウクレシ演奏があります。

また、昔懐かしいレコードをBGMにゆったりとした時間を過ごしていただけます。ご家族で、ご友人と、もちろんお一人でもお越しください。

\*ご自由にお入りいただけますが、コロナの感染状況をみて人数を制限させていただく場合もございます。

## ご存知ですか？横浜市避難ナビ

「いま」から「いざ」に備えましょう！  
いざ災害が起きた場合、適切な行動をとれるように  
平時「いま」から災害「いざ」まで一体的にサポートするアプリです。

ワンタッチで  
操作は簡単！

アプリ機能紹介

- 平穏モード
- 災害時モード
- 避難所検索
- マイ・タイムライン

ダウンロード無料

今年も雨の季節になりました。大雨や台風などの水害の他、各地で大きな被害が出ている地震などの災害時に備え、さらに発災時の情報収集として、お持ちのスマートフォンやタブレットに「横浜市避難ナビ」をダウンロードされることをお勧めします。また、ナビにあるマイ・タイムライン(時系列で整理したご自身の避難行動計画)を作成して災害時の避難について事前に検討してみたいはいかがですか。



横浜市避難ナビ



## 駐車場に関するお願い

ケアプラザの駐車場は上階の特別養護老人ホームと共有となっており、台数が限られています。

そのため、公共の交通機関のご利用をお願いしております。やむを得ずご利用される場合は、

**各団体1台**とさせていただきますので、団体内でお話しをされ乗り合い等でご来館ください。

**事前の予約も受付けておりません。**

また、**必ず受付にて駐車する旨お知らせいただき、許可書をお受け取りください。**

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



# 今年度もよろしくお願いたします。

昨年度に引き続き、令和5年度も、野七里地域ケアプラザ包括支援センターは、  
 主任ケアマネジャー 竹衛 宗彦 (たけえ むねひこ)  
 看護師 紫竹 恵子 (しちく けいこ)  
 社会福祉士 井川 淳一 (いがわ じゅんいち) の3名の相談員で担当いたします。



左より井川・紫竹・竹衛の「野七里トリオ・ザ包括」です。

お困り事がございましたら、お気軽にご連絡下さい。ケアプラザまでお越しになるのが大変な方は、ご自宅へ訪問します。また、土曜・日祝日も開館していますので平日ご都合がつかない場合もご相談下さい。尚、相談員不在の場合もございますので、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。

## お買い物でお困りではありませんか？

### 西ヶ谷ハイツ

金曜日 10:15~10:45  
 雨天時は集会所で行います



### 西ヶ谷団地

金曜日 14:15~14:45  
 雨天時は集会所で行います



私達が販売しています！

## 移動販売が来ています！

### 庄戸第三北公園

火曜日 10:30~11:00  
 雨天時は庄戸中コミュニティハウスで行います



### 上郷ネオポリス

月曜日  
 Gブロック 9:45~10:15  
 Aブロック 10:30~11:00 ※雨天中止です  
 野七里第四公園 13:00~13:30



# のしちいケアプラザ掲示板

## 介護のあれこれ体験してみよう！

ご存知ですか？ 車椅子の使い方。ご家族が転倒して動けなくなったらどうしますか？自分の為に、ご家族の為に、この機会に体に優しい介護法について学びませんか？介護のプロが基礎から教えてくれます。

日時：7月13日・27日(木) 10:00~12:00 全2回  
 なるべく2回とも参加できる方  
 場所：野七里地域ケアプラザ  
 定員：15名 参加費：無料



## ワンコと一緒にみまもり隊~新メンバー紹介~



ハクちゃん イクラちゃん もずくちゃん ココアちゃん ちよびちゃん

新隊員随時募集中です。ワンちゃんと地域の見守りをお手伝い頂ける方は、TEL：890-5331(鈴木) までご連絡下さい！

## 色々やってるケアプラザ

ケアプラザでは、地域の方に向けて様々な事業を開催しています。詳細は、ブログやTwitterでご覧いただけます。野七里地域ケアプラザホームページより入れます。一度「野七里地域ケアプラザ」で検索してみてください。



## ケアプラザの玄関が春の装いになりました！

ケアプラザの玄関が、今年もボランティアさん達のご協力でするの装いになりました。昨年、クイズラリーに併せてエントランスを綺麗に飾って下さった皆さんが、今年も花いっぱい癒しの空間を作して下さいました。皆さんが丹精込めて植えて下さった花を、ご来館の際には是非ご覧下さい。



皆さんが丹精込めて植えて下さった花を、ご来館の際には是非ご覧下さい。



## おかえりなさい。Mr.&Ms.ツバメ

今年もツバメが帰ってきました！昨年、9羽の雛とともに巣立って行ったツバメ達のうちの一羽がつかいで帰ってきたのでしょうか。現在、2羽で去年の巣のリフォームに余念がありません。この「ほっこりだより」が発行される頃には、もしかしたら可愛い雛に会えるかも・・・今年も天敵にやられないかヒヤヒヤ・ドキドキの、でも癒しの毎日がやってきます。皆様も温かい目で見守っていただければ幸いです。

