

# 2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	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 編み編みの会 10:00~12:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	10
11 親子で学ぶ 性教育講座 10:00~12:00	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 バレンタイン コンサート 10:00~11:30	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 介護者の集い 13:30~15:00	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	24 
25 ワンコと一緒に 見守り隊 14:00~15:30	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		

# 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 げんきっこひろば 10:00~12:00	2 
3 	4 のしちい散歩 ~第14歩~ 10:00~13:00 よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会 13:30~15:00	5 イージー体操 15:00~16:00	6 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	7 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	8 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み編みの会 10:00~12:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	9
10	11 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	12 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	13	14 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	15 げんきっこひろば 10:00~12:00	16 行政書士相談 13:00~16:00
17	18	19 イージー体操 15:00~16:00	20 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	21 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	22 編み編みの会 10:00~12:00 げんきっこひろば 10:00~12:00	23
24 31	25 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	26 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	27 のしちい散歩 ~第15歩~ 10:00~13:00 ろばかふえ 13:30~15:00	28 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	29 げんきっこひろば 10:00~12:00	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？  
新年早々、大変悲しい出来事が相次ぎ言葉にならない思いでいっぱいです。自分には何が出来るのだろうかと考える新年でありました。心だけがざわざわして…  
そんな気持ちの中ケアプラザで地域の方とお話をする機会がありました。「どうか雨や雪が降らないようにと、祈ることしか出来ないわ。」と、仰いました。そうですね！無力な私でも祈ることは出来ますね。また人生の先輩に教えて頂きました。人生の先輩方、今年も野七里地域ケアプラザを宜しくお願いいたします。

令和6年2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/>  
[4]

# 横浜市野七里地域ケアプラザ

# ほっこいだよ！

早春



栄区連承認  
2024.2  
206号

令和6年も、どうぞよろしくお願いいたします！ 野七里地域ケアプラザ職員一同  
**そうだ！ケアプラザへ行こう！！～早春の事業をお届けします～**

## のしちい散歩～第14歩

少し遠出編 最終回です。  
「鎌倉殿の13人」縁の地を訪ねる第4弾「北条一族の最後」。八雲神社・祇園山展望台・切腹やぐら・東勝寺跡・妙隆寺 を巡ります。  
日時：3月4日(月) 10:00~12:30  
予備日/3月8日(金)  
集合場所：鎌倉駅西口時計塔広場  
定員：15名 持ち物：飲み物  
継続して30分以上歩ける方



## のしちい散歩～第15歩

お花見編です。  
近場で桜を見ながら ゆっくりお散歩しませんか。  
日時：3月27日(水) 10:00~14:00  
予備日/3月29日(金)  
集合場所：栄区役所  
定員：20名  
持ち物：昼食・飲み物



**のしちい散歩の申込みは、2月1日(木)から受付開始です！**

**のしちい歌広場♪ 始まります**

4月からスタートする新事業「のしちい歌広場♪」  
貸室利用団体の皆さんの演奏に併せて、みんなで一緒に唄いましょう！  
偶数月の第3日曜日に開催予定です。  
第1回目は 4月21日(日) 14:00~15:00 開催です！(次回6月16日(金)です)  
場所：野七里地域ケアプラザ 参加費：100円(茶菓代) 定員：25名  
4月の演奏は「野七里ギタークラブアミデューソー」の皆さんです。 **申込みは3月1日(金)からです。**

コーヒーとお菓子の休憩時間あります

**ワンコと一緒に見守り隊の健太です。新しい仲間を紹介するよ！(敬称略)**





## ろばかふえ で 住まいの相談会 開催します！

野七里キャラバンメイトの皆さんと、毎月開催している、認知症の介護をされている方達の集いの場、「ろばかふえ」で、住まいの相談会を開催します。この機会に是非、ご相談下さい。

日時：2月28日(水) 13:30~15:00 場所：野七里地域ケアプラザ

講師：公益社団法人横浜市福祉事業経営者会 高齢者施設・住まいの相談センター 甘粕 弘志氏

参加費：100円(茶菓代) 申込は不要です。

(参加は認知症の方を介護されているご家族に限ります。)



## 寒い時ほど体を動かしましょう！ ケアプラザがお届けする健康作り講座・

### イージー体操

椅子に座って行う体操です。

日時：毎週火曜日 15:00~16:00

場所：野七里地域ケアプラザ

参加費：500円/回 (1回目は無料体験)

第5週目はお休みです。(祝祭日も開催)

お申し込みは 野七里地域ケアプラザ

☎045-890-5331



### のしちり健康作り体操

〈野七里地域ケアプラザ〉

第1・3水曜日 13:15~14:45

〈上之町内会館〉

第4月曜日 13:30~15:00

〈庄戸コミュニティハウス〉令和6年3月まで

〈イリーゼ横浜港南台〉令和6年4月から(予定)

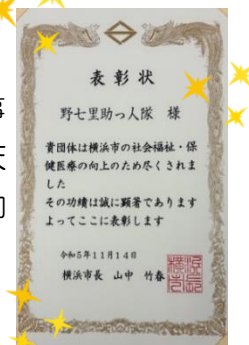
第2月曜日 10:00~11:30

参加費：500円/回 飲み物をお持ちください。



## 野七里助っ人隊が社会福祉大会で表彰されました

地域で活動されている「野七里助っ人隊」のみなさんが、令和5年度第43回横浜市社会福祉大会にて表彰されました。助っ人隊の皆さんは、地域の高齢者やお身体の不自由な方達の困り事支援の為、2011年に立ち上がった、ボランティア団体さんです。年末年始や猛暑の時期・悪天候時を除いて、庭の草取りから日常のちょっとした修理まで、地域の助っ人として12年間活動されています。野七里助っ人隊では、現在隊員を募集中です。一緒に地域で活動してくれる方は野七里地域ケアプラザ(TEL:890-5331)までご連絡下さい！



## ワンコと一緒にみまもい隊の交流会を開催！



11月2日、庄戸第1公園(通称ゴリラ公園)に、ワンちゃん14頭、飼い主さん12名が集まって、交流会を行いました。皆さんワンちゃん談義に大盛り上がりでした。これからも「毎日の散歩が地域の見守りに繋がっています！」を合言葉に、ゆるやかな見守りが出来たら良いと思っています。



[2]

グレースです。  
2/25(日)14時から  
中澤先生の愛犬講座行います。  
詳しくは後日チラシで!!



## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり換金または寄付する事ができます。

まずは、登録研修会にご参加下さい。

日時：3月4日(月) 13:30~

場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ

受講可能な方：横浜市内在住の満65歳以上の方

持ち物：介護保険被保険者証・筆記用具

## バレンタインコンサートにお越し下さい

バレンタインデーに小さなコンサートを開催します。お誘いあわせの上、是非お越しください。

日時：2月14日(水) 10:00~11:30

場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ

参加費：無料

お申し込みは不要です。

皆様のお越しを

お待ちしております！



## 山野草とお花を楽しむ会～秋編・紅葉編～を開催しました

秋編：10月25日(水)



紅葉編：12月19日(火)



山野草とお花を楽しむ会～秋編・紅葉編～を開催しました。秋編：10月25日(水) 紅葉編：12月19日(火) 毎回、お花に詳しいボランティアさん達がご協力下さり、山野草についての説明をしていただきます。次年度も、春編・秋編・紅葉編と年3回開催できたらと思っています。コースは、長倉町バス停～自然観察の森で山野草を見ながら歩きます。季節を感じながら自然の中でおしゃべりしながらゆっくり歩く、とても楽しい時間です。ぜひ、ご参加下さい♪



## 第3回 ふれあいポッチャ大会に出場しました！

12月2日(土)栄スポーツセンターで第3回ふれあいポッチャ大会が開催されました。

野七里地域ケアプラザで日頃練習に励んでいる

「野七里ポッチャ」の皆さんや、西ヶ谷団地

チーム(特別賞を受賞!)、上郷ネオポリス自治会

山ゆり会チームの皆さんが参加し、熱戦が繰り広げ

られました。

この大会を通して、ボールの投げ方など参考になる事

もたくさんあり、今後の練習に役立てながら、次回の

優勝をめざしていただければと思います。



[3]