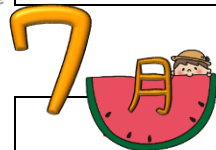




のしちいかレンダー

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	2	3 イージー体操	4 健康づくり体操 in 野七里	5 公園 de お気軽 健康体操	6 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	7
8	9 休館日	10 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	11	12 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	13 ・げんきっこひろば ・編み物広場 ・認知症にならない方法探究会	14
15 野七里 あじさいCAFE 10:00~14:00	16	17 イージー体操	18 健康づくり体操 in 野七里	19 公園 de お気軽 健康体操	20 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	21 行政書士相談
22 のしちり歌広場	23 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	24 イージー体操	25	26 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	27 ・げんきっこひろば ・編み物広場	28
29 今日は第3日曜日に 変更になります。	30	* 認知症にならない方法探究会は6月を以て終了いたします。				



日	月	火	水	木	金	土
		1 イージー体操	2 ほのほのコンサート 10:00~11:00 健康づくり体操 in 野七里	3 公園 de お気軽 健康体操 知っておきたい葬儀・お墓の講座 13:30~15:00	4 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	5
6 レコード鑑賞会 14:00~15:30	7 もしもの時の 後見・相続講座 13:30~15:00	8 ・ステップ×2♪ ・イージー体操	9	10 ・ボールでGO♪ ・脳トレ スリーA なすなの会	11 ・げんきっこひろば ・編み物広場	12
13	14 休館日	15 イージー体操	16 健康づくり体操 in 野七里	17 公園 de お気軽 健康体操	18 ・げんきっこひろば ・和・もんぺっ!!	19 行政書士相談
20	21	22 イージー体操	23 23日~24日 小学生の保育士体験 10:00~12:00	24 ・ボールでGO♪ ・ぶらっと茶々処 ・脳トレ スリーA なすなの会	25 ・げんきっこひろば ・編み物広場 小学生の編み物講座 13:00~16:00	26
27	28 ・第4月曜日は ポッチャの日 ・健康づくり体操 in 上之町	29	30	31		

【ケアプラザの定例事業開催時間のご案内】

イージー体操	15:00~16:00	第4月曜日はポッチャの日	10:00~12:00
健康づくり体操	野七里 13:15~14:45	行政書士相談会	13:00~16:00 (1人30分)
	上之町 13:30~15:00	編み物広場	13:00~16:00
公園 de お気軽健康体操	10:00~11:00	のしちり歌広場	14:00~15:00
ステップ×2♪	10:00~11:15	のしちりぶらっと茶々処	10:00~12:00
健康ポールでGo♪	10:00~12:00	げんきっこひろば	10:00~12:00

令和7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：甲斐 晋之介

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!



栄区連承認
337号



野七里あじさいCAFE オープン!

上郷あじさい祭りに併せて、野七里あじさいCAFE をオープンします。
今年も、鎌倉紅谷さんのご厚意により銘菓「あじさい」をご提供いただけるほか、
ぶらさんぬさんの美味しいパンの販売など楽しいイベントをご用意しています。
お申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

日時：6月15日(日) 10:00~14:00
場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホール



知っておきたい葬儀・お墓の講座

葬儀会社セシモホールの方を講師に迎え、知っておきたい葬儀・お墓についてエンディングノートを使いながら、終活に役立つ情報をお届けします。

日時：7月3日(木) 13:30~15:00 定員：35名

場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ

講師：横浜セシモ株式会社 岩澤雄希氏 参加費：無料



申込受付中!

もしもの時の後見・相続講座

相続や成年後見制度等について、地域の司法書士がわかりやすく説明してくれます。

日時：7月7日(月) 13:30~15:00 定員：35名

場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅡ

講師：司法書士横浜こころ法律事務所 清水健司氏

参加費：無料



申込受付中!

認知症について学ぼう

7月10日から受付開始!

～陽だまりカフェ主催：横浜市チームオレンジ事業～

ご自身がもし認知症になったら、どんな街で暮らしたいですか?

認知症の方がいつまでも地域でいきいき暮らしていくためには、地域の理解が不可欠です。

誰もが「おたがいさま」の気持ちで暮らせる街をめざして、認知症を正しく理解しましょう。

日時：8月19日(火) 14:00~15:30 定員：地域住民 40名

場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホールⅠ(スリッパをお持ちください)

講師：樹診療所釜利谷 山田朋樹医師



眠っている着物ありませんか?

お家の中に、眠っている着物はありませんか。 ケアプラザの自主事業、和・もんぺっ!では、
着物のリメイクを行っています。思い出の大切な着物をもんぺや小物など形を変えて蘇らせています。

現在、着物のご寄付を募っております。

ご協力いただける場合は TEL: 890-5331 鈴木までご連絡下さい。





ナース紫竹の のしちい保健室だより



包括支援センター看護師紫竹より、お久しぶりの保健室だよりをお届けします。

今回は、「**熱中症の予防と対策**」について。

＜熱中症に特に注意が必要な時期＞

5月の暑い日・梅雨の晴れ間・梅雨あけ・お盆あけなど まさにこれからの季節が要注意です！

この時期には、暑さに負けない身体作りを続けましょう。

＜暑さに負けない身体作りとは？＞

- ・目覚めの一杯、寝る前の一杯の水を必ず摂る(水です！アルコールではありません)
- ・塩分とうまくつきあう(ただし、塩分タブレットなどの摂りすぎ注意！)
- ・睡眠環境を整えて快眠を！睡眠時間も十分に摂りましょう！

＜暑さから身を守るアクション＞

- ・飲み物を持ち歩く(ペットボトルやマイボトルなど)
- ・こまめな休憩をとりましょう。
- ・熱中症指数を気にしよう。(環境省熱中症予防情報サイトも参考にしてください)
- ・エアコンで室内を涼しく、外出時は日差しを避けて、冷却グッズで涼しく過ごしましょう。
- ・「水分摂りましたか？」「エアコンつけましょう。」など高齢者への声掛けを心掛けましょう。

＜最後に＞

- ・喉の渇きは「脱水」の証拠です。水は1日に2.5L 必要です。(何もしなくても排泄で1.6L・呼吸で0.9Lの水分を失っています！)

- ・暑い日のビールは最高ですが、ビールで水分補給はできません。

ビール10本で、11本分の水分が排出されます。ビールを飲むとお手洗いにいく回数がふえるのはこのためです。くれぐれも飲みすぎないように！

今年も酷暑が予想されます。我慢をせずに涼しく過ごせる方法を駆使して夏を乗り切りましょう！



Instagramをご覧ください

ケアプラザのInstagramはもうご覧いただけましたでしょうか。

事業の告知や報告など、ケアプラザの日常の出来事をお届けしています。

広報誌には載せきれない情報や、その時の様子が動画で見ることができます。

インスタのアプリをダウンロードして、左のQRコードよりお入りください！



NOSHICHIRICP



新入職の職員をご紹介します。

どうぞよろしくお願い
いたします。

地域活動・交流
サブコーディネーター
松岡 紀子



今年もツバメがやってきました

地下駐車場を元気に飛び回っています。
現在2世帯。カメラを向けるとすぐに
逃げてしまいます。
ツバメファミリーが元気に
巣立っていく日まで、温かく
見守ってください。



初夏のケアプラザ自主事業

ほのぼのコンサート

子どもからご高齢の方まで、音楽を通じた交流を
目的とした小さなコンサートを開催します。

申込は不要です。お気軽にお立ち寄りください。

日時：7月2日(水)

10:00～11:00

場所：野七里地域ケアプラザ
多目的ホールⅡ

参加費：無料



小学生の保育士体験

保育園の先生と一緒に、小さい子ども達のお世話を
してみませんか。一緒に遊んだり、おしゃべり
したり歌ったり・・・夏休みの体験講座への参加
をお待ちしています！

日時：7月23日(水)・24日(木)

10:00～12:00

場所：上郷いちい保育園
ふぁみりーさぽーと のあ

定員：小学5・6年生 10名

参加費：無料

持ち物：水筒・着替え

汚れてもよい服で来てね♪



7月1日より受付開始

レコード鑑賞会 ザ・ドーナツ ～珠玉のクラシック～

大好評のレコード鑑賞会を開催します。

今回は「珠玉のクラシック」。
名曲の数々をお楽しみください。

日時：7月6日(日)

14:00～15:30

場所：野七里地域ケアプラザ
多目的ホールⅠ

参加費：100円

スリッパをご持参下さい。(申込不要)



小学生の編み物講座

～編み物をしよう♪～

夏休みに編み物体験しませんか。

初めての人でも、地域のボランティアさんが
丁寧に教えてくれます。

可愛いプレスレットを作ってみみんなに自慢
しちゃおう♪

日時：7月25日(金)

13:00～16:00

場所：野七里地域ケアプラザ

定員：地域の小・中学生 10名

参加費：100円(材料費)



7月1日より受付開始

今年も花いっぱいケアプラザになりました



ボランティアの皆さんが栄区オープンガーデンにあわせて、今年も
エントランスを花いっぱいにして下さいました。毎年大変な作業を
快く引き受けて下さって本当にありがとうございます。

野七里園芸部の皆さんは、折れてしまった畑の支柱をあっという間に新
く付け替えて下さいました。この畑では、夏にナスやピーマン、冬には
大根が収穫され、3月に開催したボランティア
交流会に出席されたみなさんに、大根を

試食していただきました。

6月には夏野菜の苗を植える予定です。

今年は、何が収穫できますか。

また、ご報告いたします。



収穫した大根たち



あっという間に
新しくなった支柱

