

こんにちは♪

## 介護相談窓口

横浜市十日市場地域ケアプラザ

第93号

発行日：平成26年9月1日

横浜市十日市場地域ケアプラザ

発行責任者 森 幸雄

横浜市緑区十日市場町 825-1

電話 985-6321

です！ ホームページ：<http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>



# ぴちぴち健康教室



楽しく、介護予防について学びましょう！！

元気で過ごすためのコツを仲間と一緒に楽しく学んでみませんか？

日程	時間	内容	担当講師
9/29 (月)	13:30 ~15:30	介護予防について・体操	地域包括 横浜健指連
10/ 6 (月)	13:30 ~15:30	認知症予防について	地域包括
10/20 (月)	13:30 ~15:30	栄養について	管理栄養士
10/27 (月)	13:30 ~15:30	お口のケアについて・はまちゃん体操	歯科衛生士体操リーダー

※ 内容は一部変更になることがあります

- 対象：65歳以上の方で介護認定を受けていないお元気な方
- 場所：十日市場町自治会館 1階
- 費用：無料です。(皆様の介護保険料の中から賄われています。)
- 持ち物：飲物・タオルは各自ご持参ください。  
動きやすい服装でご参加ください。
- ご注意：毎回、血圧の確認を行いますので、体調を整えてご参加下さい。
- 定員：20人 (先着順)
- 申込み：下記をお伝えの上お申込ください。  
①名 ②住所 ③電話番号 ④年齢



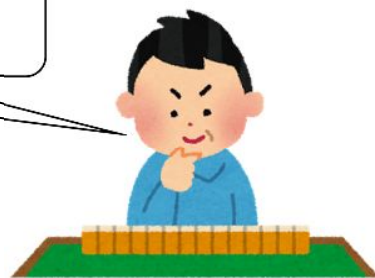
主催 横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター

渦原・荻野・安藤 045-985-9034



【新規事業のお知らせ】

飲まない・吸わない・賭けない!!



# いきいき 健康麻雀

麻雀というと何か不健康なイメージがありませんか？

それは、「飲む・吸う・賭ける」の3つに原因があります。

この3つをあえてやらなければ、頭と指先を使う麻雀は

脳トレ効果、健康増進、認知症予防に適したゲームです。

この機会に是非ご参加下さい。初心者の方もお待ちしております。

教えて下さる先生も募集します。

○日時 第1・第3 木曜日 午後1時～午後4時

(9月4日スタート)

○場所 十日市場地域ケアプラザ 2階ボランティアコーナー

○対象 どなたでも(登録制)

○人数 20人(麻雀は5セットあります)

○参加費 無料



お問い合わせ：十日市場地域ケアプラザ 電話 985-6321

# 地域行事のご紹介

地域では、毎月、四季折々の行事が開催されています。7月、8月に行われた行事の一部をご紹介します。

## 7/25 みどり福祉ホーム夕涼み会



(コンサートや大道芸、お話し会やゲームなど盛りだくさん!)

## 7/25.26 十日市場団地連合自治会 納涼夏祭り



(ビンゴ大会や出店などが多く、大賑わい☆)

## 8/2.3 十日市場町自治会 盆踊り大会



(新治町、十日市場町合同企画じゃんけん大会 ティズニーランドペアチケットの行へは...)

## 8/9.11 新治町自治会 盆踊り大会



(子供たちによる迫力あるソーラン節♪♪)

### 【密着】櫓(やぐら)ができるまで

今回は、十日市場町自治会盆踊り大会のやぐら作り取材してきました。



7/26 普段の日向山公園から



鉄骨で足場を作り



やぐらの上の部分を組み立て



やぐらの骨組みの完成!



8/2 花やちょうちんの飾りつけて



やぐらの完成!

今回、取材しながら参加させていただき、楽しいイベントの前には地域の方々のしっかりした準備があるから楽しめることを改めて感じました。ちなみに開催の次の日にはきれいに片づけもされていました。

# よちよち園A 参加者募集!

おおむね2歳以上の未就園時を対象とした親子交流プログラム・ミニサロンを実施します。たくさんのお友達を作りたい方、ぜひご参加下さい。

日程：10月16日、11月6日、11月20日、12月4日  
12月18日、1月15日、2月5日、2月19日 の全て木曜日

時間：10:00~12:00 参加費：無料

定員：15組

(応募多数の場合は抽選とさせていただきます。)

募集期間：9月1日(月)から9月30日(火)まで

申込み方法：窓口か、電話での申込みになります

申込先：十日市場地域ケアプラザ 担当：樋口 電話：985-6321



## 【老人福祉センター緑ほのぼの荘からのお知らせ】

平成26年度後期の趣味の講座の申し込みが始まります。

受講対象者：市内在住の60歳以上の初心者の方

(但し、一度受講した教室へのお申し込みは不可)

申込期間：9月5日(金)~9月22日(月) 但し、15日(月)は休館日です  
午前9時~午後4時45分まで

申込方法：氏名・住所・生年月日の本人確認(免許書・保険証など)ができる物、また抽選結果をお知らせするためのハガキの持参。

\*必ずご本人が直接お申し込みください。

お問合せ先：老人福祉センター緑ほのぼの荘 電話985-6323

## ☆事業のお知らせ

### ◆よちよち園B.....

未就園児の親子のひろば

9月8日(月)、22日(月)

10月27日(月)(10月13日はお休み)

10:00~14:00 多目的ホール

### ◆よちよち園S.....

0歳児~歩く前までの親子のひろば

9月25日(木)、10月23日(木)

10:00~12:00 多目的ホール

### ◆うたごえ広場.....

日本や世界のうたなどを唄う広場

10月22日(水)(9月24日はお休み)

14:00~15:00 多目的ホール

### ◆おげんきチェック.....

これからも若々しくいるためにおげんき度をチェックしましょう

9月5日(金)、10月3日(金)

9:30~10:30 多目的ホール

### 【交通機関】

・JR 横浜線

十日市場駅より徒歩5分

・横浜市営バス、神奈川中央交通  
東急バスの各路線バス

十日市場駅前 下車 徒歩5分

### 【開館時間】

<月~土曜> 午前9時~午後9時

<日・祝日> 午前9時~午後5時

<休館日> 第3月曜日

年末年始

(12月29日~1月3日)

