**横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌**

**第９５号**

横浜市港南区芹が谷2-16-12　℡045-828-5181　fax045-828-5182

ホームページアドレス　https://shinzen-fukushi.jp/serigaya/

発行元　社会福祉法人親善福祉協会　横浜市芹が谷地域ケアプラザ

発行責任者　所長　長井　百合香　開館時間：月～土曜日　９～２１時・日、祝日　９～１７時

※施設点検日:毎月第4月曜日

**永谷地区一人暮らし高齢者　食事会＆芋ほり　体験レポート**

広報誌からこんにちは♪生活支援コーディネーターの小山です。

秋晴れの心地よい11月9日（土）、毎年恒例、永谷地区民生委員児童委員主催『一人暮らし高齢者食事会/芋ほり』が開催されました。

天候に恵まれたこともあり、当日の参加は約60名！例年以上に男性の参加も多くみられました。今年は、荒天が続き、芋の出来が心配でしたが・・・台風に負けず、準備してくださったおかげで、やや小ぶりながらたくさんのお芋を収穫できました。（何度か種イモが流されてしまったりという被害もあったそうです）このようなイベントも、参加者を思って準備くださる皆さんあってのモノ！あらためて感謝いたします。

話は戻りまして、芋ほり終了後はみんな楽しみにしている食事会です。前日から準備を進め、赤飯に大学芋、具沢山のけんちん汁もついて豪華なお弁当♪久しぶりに会ったお友達とも会話が弾みます。食後には日本舞踊の出し物あり、ケアプラザからのお得な情報も聞けて、大満足なイベントでした。

日頃、地域の行事に参加することが難しい方も、是非一度参加してみてはいかがでしょう。楽しいひと時と、おいしい食事、更には新たなお友達との出会いが待っているかもしれません。次回は6月に渡戸自治会館で開催予定です。皆さんのご参加お待ちしています♪

**新イベント**

**神奈川県立精神医療センター共同企画　特別講演会**

**『認知症の人を 支える介護と医療』**

**Ｗｉｔｈ　コグニサイズ体験**

２月22日（土）10時～11時40分

会場：永谷地区センター中会議室にて

主催：芹が谷地域ケアプラザ・神奈川県立精神医療センター　共催：永谷地区センター

詳細は次号の芹芹通信をご参照ください！

1月のドレミファクラブ日程・時間変更のお知らせ

1月のドレミファクラブは施設の都合上、

**1月9日（木）13：00～14：30**の開催となります。

お間違いのないようお願いいたします。





**2月イベント開催予定**

第3回せりがや健康フェスタ

**『坂の多い街で暮らしていくために』**

1. **特別講演　～認知症が自分事になった時に慌てないために～**

**講師：太田由美（恒春ノ郷　認知症看護認定看護師）**

**講師：宝田信子（リハパーク舞岡　療養長）**

**講師：加野島智恵子（恒春の丘　看護課長）**

1. **体験ブース　介護用品/車椅子等体験ブース**

**協力：（株）イノベイションオブメディカルサービス**

**予約不要**

**日時：２月８日（土）10時～13時**

**会場：横浜市芹が谷地域ケアプラザ**

年末年始休館のお知らせ！

年末年始の**12月29日～1月3日**は芹が谷地域ケアプラザは休館になります。相談や部屋利用、優先予約は1月4日からとなりますので、お間違いのないようお願いいたします。

◆**ミドルリフレッシュ**◆

毎月第２第４ 火曜日　18:30～20:00

参加費　1500円/月

講師　中村幸貴氏（バリスティックトレーナーズ代表）

※ミドル世代からのしっかり運動講座。「30代・40代の頃より動けなくなった」「ウエストがきつくなった」と感じる方にもオススメです。お仕事帰りでもOK!

◆団体優先予約について◆

★優先予約解禁日:1日

**来館受付**　９時３０分～

（9時～申込み順の抽選）

**電話受付**（仮予約）10：30～

※毎月１日は、優先予約のみの受付に

なります。１日受付分の**※１自由予約**は

翌日の２日に受付となります。**※１**自由予約とは、利用予定日から起算して30日前から予約が可能（回数制限無）

**芹が谷地域ケアプラザ事業予定表12・１月**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日** | **月** | **火** | **水** | **木** | **金** | **土** |
| １２月１日団体優先予約 | ２日 | ３日親子リトミック⑤健康囲碁 | ４日たんぽぽミニXmas会いこい場 | 5日ドレミファ倶楽部 | ６日 | ７日カフェ |
| ８日 | ９日 | １０日虹の会ミドルリフレッシュ | １１日たんぽぽ | １２日**ｑｑ** | 1３日 | １４日カフェ |
| 電車のおもちゃで遊ぶ子供のイラスト１５日芹が谷　ステーション | １６日 | １７日親子リトミック⑥「ほっ」と健康囲碁 | １８日たんぽぽ町のお医者さんと語ろういこい場 | １９日大掃除 | ２０日レコード喫茶 | ２１日カフェ |
| 2２日 | ２３日施設点検日休館 | ２４日ミドルリフレッシュ | ２５日虹の会 | ２６日 | ２７日 | ２８日 |
| ２９日 |  |  | 年末年始休業　１２／２９　～　１／３　※優先予約受付日は１／４ |  |  | １月４日団体優先予約 |
| ５日 | ６日やさしいヨガ① | ７日健康囲碁 | ８日 | ９日※ドレミファ倶楽部 | １０日虹の会 | １１日カフェ |
| １２日 | １３日 | １４日ミドルリフレッシュ | １５日たんぽぽいこい場町のお医者さんと語ろう | １６日 | 1７日 | １８日カフェ |
| 電車のおもちゃで遊ぶ子供のイラスト１９日芹が谷　ステーション | ２０日やさしいヨガ② | ２１日「ほっ」と健康囲碁 | ２２日たんぽぽ | ２３日 | ２４日レコード喫茶 | ２５日虹の会 |
| 2６日 | ２７日施設点検日休館 | ２８日ミドルリフレッシュ | ２９日たんぽぽ | ３０日 | ３１日 | ２月１日団体優先予約団体交流会 |
| ２月２日 | ３日 | ４日パンの日（そよ風南の家）…人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了。毎月第１・３水曜日１１:５０頃～１２:３０まで１階ホールで販売します。※1月は第3・第5となります | ５日 | 6日 | ７日 | ８日 |



◆町のお医者さんと語ろう**◆**

毎月第3水曜日13:30～14:45

予約　不要　参加費　無料

対象　どなたでも

講師　豊福深奈先生（豊福医院医師）

協力医の豊福先生を囲んでのざっくばらんな茶話会です

◆**ドレミファ倶楽部（音楽＆脳トレ）**◆

毎月第1木曜日　10:00～11:30

事前又は当日、電話か来館にて申込み

参加費　500円/1回(初回無料)

※音楽療法を使った健康教室です。

懐かしい話題あり、歌って笑って、

楽しい時間を過ごしませんか？

脳トレで認知症予防にも効果あり！

ご興味のある方は一度ご体験ください。***※1/9は13:00～14：30***

◆**サタデーモーニングカフェ**◆

毎週土曜日※除1日祝日　9:30～11:30

予約不要　参加費50円

どなたでもご参加いただけます。

時間内の入退室は自由ですので、

お気軽にご参加ください。

　***※12/2８・1/４・25お休みです***

◆**みんなのいこい場**◆

毎月第１第３ 水曜日11:00～14:00

予約不要　参加費(飲物代込)１００円

どなたでも気軽にご利用いただけます。

※時間内の入退室は自由です。食事の持　　　　込みもOK！みんなのいこい場スタッフがお待ちしております。

***※１月は第３水曜日のみ***

◆**あそびば　たんぽぽ**◆

毎週水曜日　9:30～11:30

参加費　無料　対象　未就学児親子

※時間内の入退室は自由です。

子どもを通じていろいろな発見をしましょう。おもちゃも用意してあります

***※12/25・１/８は休み***

◆**健康囲碁◆**

毎月第1第3（第5）火曜日

12：00～17：00（終了時間不定）

予約　不要　参加費　無料

初心者歓迎。どなたでも、お一人でも

ご参加頂けます。お気軽にどうぞ

◆**介護者サロン「ほっ」と**◆

毎月第3火曜日　10：30～12：00

予約　当日までにお電話にて申込み

参加費　無料

対象　当事者又は興味のある人

一人で抱え込まず、たまには思いを言葉にして「ほっ」と一息しませんか？

◆**芹が谷ステーション◆**

毎月第3日曜日　9：30～11：30

対象　概ね小学3年生まで

予約　不要　参加費　無料

親子で一緒にプラレールを繋いで遊ぼう！お母さんはもちろん、お父さんや

おじいちゃんおばあちゃんと一緒の参加もお待ちしております！