

## 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、準備して下さったおかげで、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たいかたがでしょう。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。皆様のご参加お待ちしております♪



## 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  
詳細は次号の芹が谷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。



## 横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌



せりきんつうしん

# 第95号芹が谷通信



横浜市港南区芹が谷 2-16-12 TEL045-828-5181 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

## 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)

#### ②体験ブース 介護用品/車椅子等体験ブース

協力：(株)イノベー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。



# 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
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	<b>年末年始休業 12/29 ~ 1/3</b> ※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
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	5日	6日	7日	8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



### ◆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

親子と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に参加もお待ちしております!



### ◆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



### ◆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?



### ◆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

### ◆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(ハ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!

### ◆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

### ◆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

### ◆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

### ◆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