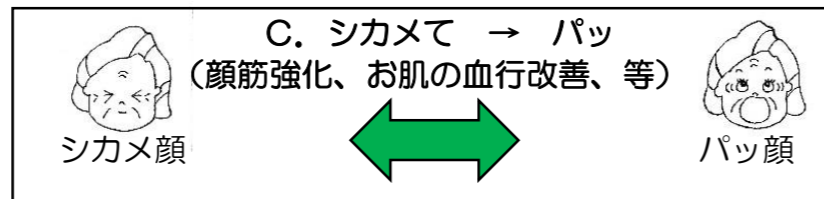
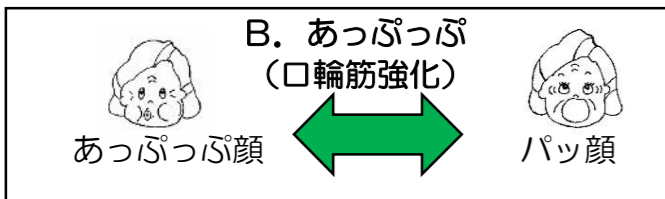
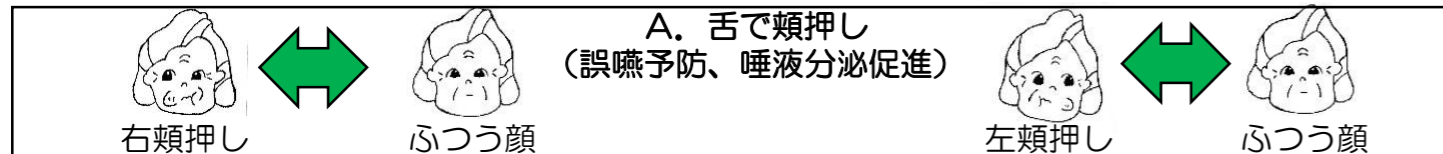


「おうち de ドレミファクラブ」

前回に引き続き、毎月第1木曜日に開催している「ドレミファクラブ」の、高橋亮太郎先生に自宅で出来る脳トレや口腔エクササイズを執筆していただきました。皆様ぜひチャレンジしてみてください。

— 歌に乗せて ♪口腔エクササイズ —

食べたり飲んだりしゃべったりする役目を担う、皆さまのおくちの機能（oral function）は、これからの人生の質を大きく左右します。「おうまのおやこ」の歌に乗せることで、在宅時でも簡単に取り組める3つのプログラムをご紹介しますので、余裕があるときにどれか1つでもやってみてください。



(♪鼻歌で) おうまの おやこは なかよし こよし いつでも いっしょに ぽっくりぽっくり あるく

— 頭脳ジャンケン —

これは両手で条件に合った手を自分で決めて出すジャンケンです。♪もしもしかめよ の歌に乗せておこなう例をご紹介します。左右両手を独立させて別々に動かしてみましょう。

1. 左右で別の手を出す：簡単そうですが、歌い続けるとつい左右アイコで出してしまう。
2. 左右のどちらかが常に勝つ：左でも右でも、歌のあいだずっと片方が常に勝つようにします。
3. 手をクロスさせて、どちらかが常に勝つ：ひとひねり入っているぶん、アタマが頑張ります。楽しく悩みましょう。

出し手の例—下の例示の通りにやらず、自分で考えて出しましょう。

- 1 (易—左右手が別、アイコにしない)
- 2 (中—左手が勝、右手が負)
- 3 (難—腕をクロスさせて自分から見て左側の手が勝)



(自分の左手 右手)			
1. パーチョコキ	グーパー	チョコキグー	チョコキパー
2. グーチョコキ	チョコキパー	パーグー	グーチョコキ
3. グーパー	チョコキグー	パーチョコキ	グーパー
(歌詞) も し も し	かーめ よ	かーめ さーん	よ〜

〈制作協力〉 高橋 亮太郎氏 プロフィール

2009年、(株)キートンを設立。音楽療法士として港南区、戸塚区ほか横浜市内各区で介護予防講座を実施中。川崎市、鎌倉市においても障がい児、高齢者を対象にしたセッションを続けている。

町のお医者さんと語ろう出張版

毎月開催している『町のお医者さんと語ろう』ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、お休みさせていただいております。そこで、芹が谷通信中面に、芹が谷地域ケアプラザ協力医の豊福先生に『心不全とフレイル』をテーマに執筆いただきました。皆様ぜひお読みください。



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111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 金牧 浩之 開館時間：月～土曜日 9～21時・日、祝日 9～17時

相談窓口：全日9～17時 ※施設点検日：毎月第4月曜日

◆ 芹が谷地域ケアプラザ新所長着任お知らせ ◆

着任のご挨拶

皆様、こんにちは。3月末で法人内異動により退任となりました長井前所長に代わり、4月1日から着任いたしました、金牧浩之（かねまき ひろゆき）と申します。

平成24年2月より、地域の皆様のご支援の中で、横浜市芹が谷地域ケアプラザ地域包括支援センターにて主任ケアマネジャーの職を務めさせていただき、ありがとうございます。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響の中で、「当たり前だと思っていたことが、当たり前じゃなくなったこと」そのことにこそ怖さを感じた1年だったかと私は思いました。そして、当たり前だと思っていたことの積み重ねが、元気で自分らしい生活につながっていくことを改めて考えさせられました。

感染症対策の中での生活はもう少し続きそうではありますが、横浜市芹が谷地域ケアプラザ職員一同、元気に、芹が谷の町が安心して住み続けていくことのできる町となるように支援していきます。今後とも、よろしくお願いいたします。

春のこともリユース市

6月16日(水)10時～11時45分(予定)

子育ての先輩から後輩へ、「もったいない」を合言葉に、使わなくなった「モノ」を使いたい「ヒト」につなぐ催しです。お子さまやお孫さんの使わなくなったおもちゃや洋服、本など、捨てるのはもったいないものを、使いたい方にお譲りしませんか？次号に詳細をお知らせいたします。お楽しみに♪

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、当事業では皆様安心して参加できるよう、以下の対策を行います。

- ・入り口での検温
- ・入り口でのアルコール消毒
- ・スタッフのビニール手袋の着用
- ・スタッフ、参加者のマスク着用
- ・室内の換気
- ・ソーシャルディスタンスの徹底

芹が谷通信紙サイズ変更のお知らせ

長きに渡り、皆様にお読みいただいている芹が谷通信ですが、来月号からよりコンパクトで、読みやすくなるよう、A4用紙サイズへと変更いたします。今後とも芹が谷通信をどうぞよろしくお願いいたします。

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表4・5月

◆施設利用についてのお知らせ◆
 現在も、各部屋の利用人数の制限や換気時間を設け、3密回避をお願いしております。ご不便とは存じますが、感染症拡大防止にご協力をお願いいたします。

◆芹が谷ステーション◆
 毎月第3日曜日 9:30~11:00※時短
 対象 概ね小学3年生まで
 要予約 当日迄に電話 先着3組
 参加費 無料
 持ち物 マスク・タオル・レジャーシート
 ※親子と一緒にプラレールを繋いで遊ぼう！多目的ホールいっぱい線路を広げて電車を走らせよう！

◆町のお医者さんと語ろう◆
 毎月第1水曜日 13:30~14:45
 予約優先 当日までに電話 先着12名
 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茶話会で健康について考えてみませんか？
 ※4月はミニ勉強会

◆ミドルリフレッシュ（月2回）◆
 毎月第2第4火曜日 18:30~20:00
 参加費 1500円/月（見学・体験可）
 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。体力的にも衰えを感じるミドル世代。プロのトレーナーの指導で楽しく体を動かしませんか？初めての方も大歓迎

◆やさしいヨガ◆（追加募集）
 毎月第1・2・3月曜日※5/12のみ水曜
 14:00~14:45 若干名募集（抽選）
 参加費 ￥2500（5月~6月分）
 開催日 5/12・31・6/7・14・21
 講師 鈴木一平氏
 予約 4月2日までにお電話ください。
 持ち物 室内履き、飲み物、バスタオル
 ※7月以降も続けて参加可能です。

日	月	火	水	木	金	土
28日	29日	30日	31日	4月1日 ドレミファクラブ	2日	3日 せりかふえ
4日	5日 やさしいヨガ	6日	7日 町のお医者さんと語ろう いこい場	8日	9日	10日 虹の会
11日	12日 やさしいヨガ	13日 ミドルリフレッシュ	14日 たんぽぽ	15日	16日	17日
18日 芹が谷ステーション	19日 やさしいヨガ	20日	21日 いこい場	22日	23日 男のレコード喫茶	24日 せりかふえ
25日 虹の会	26日 施設点検日 休館	27日 ミドルリフレッシュ	28日 たんぽぽ	29日	30日	5月1日
2日	3日	4日	5日 町のお医者さんと語ろう	6日 ドレミファクラブ	7日	8日 せりかふえ
9日	10日 虹の会	11日 ミドルリフレッシュ	12日 たんぽぽ やさしいヨガ	13日	14日	15日
16日 芹が谷ステーション	17日	18日 「ほっ」と健康囲碁	19日 いこい場	20日	21日	22日 せりかふえ
23日	24日 施設点検日 休館	25日 虹の会 ミドルリフレッシュ	26日 たんぽぽ	27日	28日 男のレコード喫茶	29日 せりかふえ
30日	31日 やさしいヨガ	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。 感染拡大状況により予告なく中止になる可能性があります。 なおの販売日は、毎月第1・3水曜日12:20頃~30分間程度1階にて販売				

◆せりかふえ◆
 毎週土曜日 ※除く1日と祝日と第3土曜
 9:45~11:00 ※9:40~開場
 要予約 定員16名※定員を超える場合抽選
 予約は参加希望月の前月の20日締切
 （抽選に漏れた方にのみ連絡いたします）
 参加費 100円 対象 どなたでも
 ※時間内の出入りは自由です。
 お一人様でもご参加ください

◆男のレコード喫茶◆
 毎月第4金曜日 13:30~15:00※時短
 要予約当日迄に12名 参加費100円
 対象 50歳以上の方
 ※付き添いが必要な方はご相談ください
 LPレコードでクラシックを聴きながら薫り高いコーヒーを楽しめます。月に一度、優雅なひと時を過ごしませんか？

◆ドレミファクラブ（音楽&脳トレ）◆
 毎月第1木曜日 10:00~11:00
 要予約 当日迄に12名
 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。脳トレで認知症予防にも効果あり

◆みんなのいこい場（月2回）◆
 毎月第1第3（水）12:00~13:30時短
 要予約 5名 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。
 ※参加時間は自由です。当面の間、食事はできません。

◆あそびば たんぽぽ（月2回）◆
 毎月第2・4水曜日 9:30~11:00※時短
 要予約 当日迄に電話 先着3組
 参加費 無料 対象 未就学児親子
 ※参加時間は自由です。子どもを通じていろいろな発見をしましょう。
 ※春休みは、ご兄弟も一緒にご参加いただけます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、当面の間は全ての事業を電話予約制とし「当日の検温」「マスク着用」「手指消毒」のご協力が必須となります。また横浜市からの要請により、事業が予告なく中止になることも予想されます。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。