



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

日	月	火	水	木	金	土
		1 イージー体操 15:00~16:00	2 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	3 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	4 げんきっこひろば 10:00~12:00	5
6 上郷東 ふくしほけんまつり 10:00~14:00	7	8 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	9	10 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	11 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	12
13	14 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	15 イージー体操 15:00~16:00	16 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	17 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	18 げんきっこひろば 10:00~12:00 終活講座② ~死後事務について~ 13:30~15:00	19 行政書士相談 13:00~16:00
20 のしちり歌広場 14:00~15:00	21 リハビリ講座① 13:30~15:00	22 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	23	24 のしちり ぶらっと茶々処 10:00~12:00 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	25 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00 介護者の集い 13:30~15:30	26
27 みんなで オブジェを作ろう! 13:30~15:00	28 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	29 のしちり散歩♪ ~第17歩~ 9:30~14:00	30	31 		



日	月	火	水	木	金	土
					1 げんきっこひろば 10:00~12:00	2
3	4 	5 イージー体操 15:00~16:00	6 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	7 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	8 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み物広場 13:00~16:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	9
10	11 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	12 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	13 終活講座③ ~終末期の 対応について~ 13:30~15:00	14 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	15 げんきっこひろば 10:00~12:00	16 行政書士相談 13:00~16:00
17	18 山野草とお花を 楽しむ会~秋編~ 10:00~13:00 リハビリ講座② 13:30~15:00	19 イージー体操 15:00~16:00	20 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	21 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	22 編み物広場 13:00~16:00 げんきっこひろば にこりんく共催事業 10:00~12:00	23
24	25 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	26 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	27	28 のしちり ぶらっと茶々処 10:00~12:00 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	29 げんきっこひろば 10:00~12:00	30 レコード鑑賞会 14:00~15:30 陽だまりカフェ 13:30~15:30

城戸所長のひとりごと： さて、今回は何をボソボソしましょうか？
まだまだ暑い今は、9月半ばなので時々サ～と吹く秋風らしき風に励まされながら日々を送っております。皆様は、この夏を無事に乗り越えられる事が出来そうでしょうか？秋はもうすぐ！「気が付いたら涼しくなっていたね」と言えるその日はもうすぐ！そう信じ梨や葡萄をモソモソと食べては過ごしております。肥ゆるのは馬だけでは無いですね。また、厚みが増しそうな予感です。

令和6年10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：城戸亜希子

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

ほっこりだより



栄区連承認
271号

スポーツの秋！身体を動かしましょう！

野七里地域ケアプラザでは、健康長寿をめざす介護予防事業を開催しています。
今年の猛暑で疲れた体をほどよく動かして、寒い冬に備えましょう！

公園 de お気軽健康体操

毎月第1・3木曜日

10:00~11:00

矢沢なかよし公園にて

第1週目は、栄スポーツ

センターの藤田先生が指導

して下さいます。

第4月曜日は ポッチャの日

毎月第4月曜日

10:00~12:00

野七里地域ケアプラザにて

申込は不要です！

健康作り体操

〈野七里会場：野七里地域ケアプラザ〉

毎月第1・3水曜日 13:15~14:45

〈庄戸会場：イリーゼ横浜港南台〉

毎月第2月曜日 10:00~11:15

〈上之会場：上之町自治会館〉

毎月第4月曜日 13:30~15:00



イージー体操

毎週火曜日(5週目は除く)

15:00~16:00

野七里地域ケアプラザにて

椅子に座って行う体操です。



詳細は ☎ 890-5331 まで！

終活講座のご案内

「終末期の方針等、万が一の対応はどうする？」をテーマに終活講座を開催します。
考えたくはないけれど、避けられない状況に向き合うために、皆さんと一緒に考えませんか？

日時：11月13日(水) 13:30~15:00

参加費：無料 定員 30名

講師：司法書士法人・行政書士法人 オーシャン

申込受付は10月10日から！



野七里地域ケアプラザ開設 15周年記念ワークショップ みんなでハッピーな木を育て森にしてみよう！

15年前にケアプラザが誕生し、そこからさまざまな種が植えられ思いが育ってきました。

そんな素敵な場所を参加型オブジェとして目に見える形にしてみましょ。皆さんが植えた種はどんな木に成長しているでしょう。

ワークショップではケアプラザの窓に木の土台を作り、メッセージ入りのカッティングシートを貼り付けていきます。お友達同士で、ご家族と一緒に参加お待ちしております。

日時：10月27日(日) 13:30~15:00 場所：野七里地域ケアプラザ

定員：大人から子どもまで20名 参加費：100円(材料費)

持ち物：上履き・よごれてもいい服



編み編みの会でひざ掛けを編みました!

メンバーの皆さん一人一人がモチーフを作り、丁寧につなぎ合わせ、とってもかわいいフレンドシップひざ掛けが出来上がりました♪ 寒くなる前にケアマフと一緒に地域の福祉施設にお届けしたいと思っております♪



糸は全て寄付で頂いた物です♪

認知症サポーター養成講座
受講の方に差し上げる「オレンジ」を作成中



編み編みの会さん大活躍♪

7月26日(金)
『小・中学生編み物講座
すてきなバックを編んでみよう♪』で
お子さんに編み物を教えてくれました。
編み編みの会のメンバーさんはこの講座に向けて先生役を一生懸命練習しました!「教えるのって難しい!」先生をする事によって基本を学ぶことができたそうです。
お子さんの一生懸命に取り組む姿や吸収の早さに編み編みの会メンバーさんもとても良い刺激になったそうです。



秋の講座をお届けします



のしちり歌広場♪

10月は、アマポーラと野七里ボラバンの皆さんの演奏で歌います。
みんなで一緒に歌いましょう!
日時: 10月20日(日) 14:00~15:00
場所: 野七里地域ケアプラザ
定員: 25名
参加費: 100円(茶菓代)



のしちり散歩♪

～第17歩～

今回の散歩は、金沢区の七福神を巡ります。
日時: 10月29日(火) 9:30~14:00
雨天の場合は、10月31日(木)に延期します。
集合場所: 金沢八景駅バスロータリー付近
定員: 15名
持ち物: 昼食・水筒・雨具
参加費: 無料



レコード鑑賞会

with 陽だまりカフェ
大好評のレコード鑑賞会。今回は「陽だまりカフェ」と一緒に開催します。レコードを静かに聴くもよし、コーヒーを飲みながらワークショップに参加したりお喋りを楽しんだりするもよし。自由な時間をお過ごし下さい。

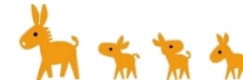
日時: 11月30日(土) 14:00~15:30
陽だまりカフェは 13:30~
場所: 野七里地域ケアプラザ
参加費: 無料 申し込み: 不要



レコード鑑賞会に参加の方はスリッパをご持参下さい。今回はボカ尔特集(海外編)です。

陽だまりカフェについて

陽だまりカフェは、認知症の方とご家族の居場所として今年度より新たにオープンしたカフェです。認知症の方だけでなく、どなたでもお越しいただけます。野七里地域ケアプラザでは、地域全体で認知症の方とご家族を見守る「チームオレンジ」事業を推進しています。この機会に是非、カフェにお越し頂いてチームオレンジの一員になりませんか。



リハビリ講座

～低栄養にならない為の食事とお薬について～
低栄養にならない食事・栄養補助食品・誤嚥性肺炎・お薬について学びます。
日時: 10月21日(月) 13:30~15:00
場所: 野七里地域ケアプラザ
定員: 30名 参加費: 無料
第2回目のリハビリ講座は11月18日に開催します。



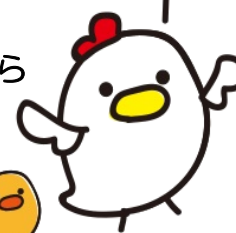
山野草とお花を楽しむ会 ～秋編～

横浜自然観察の森に山野草を見にいきませんか? お花に詳しい地域の方が教えてくれます。秋の植物を見ながらのんびり散策しましょう。
日時: 11月18日(月) 10:00~13:00
雨天の場合は、11月21日(木)に延期します。
集合場所: 長倉町バス停
定員: 15名
持ち物: 昼食・水筒・雨具
参加費: 無料



みんなで遊ぼう親子遊び

げんきっこひろばに「にこりんく」がやってきました!
日時: 11月22日(金) 10:30~11:15
場所: 野七里地域ケアプラザ
定員: 未就学の親子12組
参加費: 無料
お申し込みは、11月1日(金)からにこりんくで受付ます!



○『編み物広場』 毎月/第2・4金曜日 13時~16時



はじめまして



野七里地域ケアプラザの新しい仲間です。どうぞよろしくお願いいたします。

居宅支援事業 ケアマネジャー

きはら しんいちろう
木原 真一郎

