



# 1月イベント情報

【びよびよちゃん劇場】  
おやすみ ★次回…2月1日(金)  
午前11時～11時30分

【ぼこぼこ～親子の遊び場～】  
\*日時 1月15日(火) 午前10時～11時  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
\*内容 リズム遊び、手遊び、簡単な工作など  
\*対象 2, 3歳児を対象としたプログラム  
(対象年齢外の参加OK)  
\*申込 12/10(月)から窓口にて受付中

【発達支援ルームHonu Club】  
☆「その子らしさ」を大切に☆  
\*日時 1月10日(木) 午後1時～午後5時  
22日(火) 午前9時～午後1時  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 ボランティアコーナー  
\*内容 子育て、不登校、学校、勉強、友達関係など  
悩んでいる親子を対象にご相談を受け付けます  
\*申込 各日程3日前までにお申込み下さい

共催：根岸地区センター  
【ロビーDEコンサート】  
\*日時 1月5日(土) 午前11時～12時  
\*会場 根岸地区センター ロビーホール  
\*出演 岡村囃子 一友會 (おむらばやしちゆうかい)  
\*内容 新春 獅子舞踊り  
\*対象 地域にお住まいの方ならどなたでも  
\*申込 不要、当日、直接会場へお越し下さい

カフェヴィータ  
～地域みんなの憩いの場～  
\*日時 1月25日(金) 午後1時30分～午後3時  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
今月のプログラム  
新井 眞理子氏 と 高橋 一枝氏による  
バイオリンとピアノ演奏  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
\*対象 どなたでも  
\*費用 200円 (お菓子と飲み物)

よろず相談

<上町会館>	<西町会館>	<東町会館>
*日程 1月15日(火)	*日程 1月10日(木)	*日程 1月26日(土)
*時間 午前10時45分～	*時間 午後2時～3時	*時間 午前10時～11時
*場所 上町3-12	*場所 西町10-25	*場所 東町9-6

よろず相談は、ケアプラザ職員が各会場へお伺いをいたします。皆さまからの各種ご相談をお受けいたします。ケアプラザからの情報も合わせてお届けいたします。ご希望に合わせて講話もいたします。

【ちょこっと講座 ～生活お役立ち情報～】  
\*日時 1月10日(木) 午前10時～11時30分  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
\*内容 「セラバンドで簡単な体操をしてみよう」  
\*対象 健康に興味・関心のある方  
\*申込 当日、直接会場へお越し下さい

【歌って健康ケセラセラ】  
\*日時 1月8日(火) 午前10時30分～11時30分  
\*脳トレリーダー  
ほんもく ケセラセラ  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 多目的ホール  
\*対象 地域にお住いで興味のある方  
\*内容 季節の歌、童謡、簡単な体操を行います  
\*申込 不要・直接会場へお越し下さい

【ミラクル☆ストレッチ講座】  
\*日時 1月19日(土) 午前10時～11時30分  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
\*対象 運動初心者向け・軽い運動を始めたい方  
\*内容 ①セラバンド体操 ②棒体操 など  
★セラバンドをお持ちの方はご持参下さい  
\*申込 不要・直接会場へお越し下さい  
(動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

【筋力アップ&柔軟な身体づくり講座】  
\*日時 1月19日(土) 午後1時30分～3時  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
\*対象 ストレッチだけではもの足りない方  
しっかりと負荷をかけた運動が出来る方  
\*内容 筋力トレーニングを中心とした体操  
\*申込 不要・直接会場へお越し下さい  
(動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

【うた♪ひろば】～歌って健康になりましょう～  
\*日時 1月22日(火) 午後1時30分～3時30分  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
\*内容 昭和歌謡・昭和流行歌・CMソングなど  
\*対象 歌の好きな方  
\*申込 不要・直接会場へお越し下さい

【健康相談】  
\*医師 林 武利氏 (林クリニック 院長)  
\*日時 1月16日(水) 午後2時～4時  
\*会場 根岸地域ケアプラザ 1階 相談室 <予約不要>

こんち  
発行 平成31年1月  
横浜市根岸地域ケアプラザ  
横浜市磯子区馬場町1-42  
TEL 045-751-4801  
FAX 045-751-4821

新年明けましておめでとうございます。  
旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。  
本年もよろしくお願い致します。  
皆さまにとって平成30年はどのような年でしたか。幸せな一年でしたか。  
私たちは、福祉は幸せを作る仕事として取り組んでいます。私たちの周りにも色々な活動を通して幸せづくりをされている方がたくさんいらっしゃいます。  
「愛のお弁当」は毎週水曜日にお弁当と一緒に会話と思いやりを運び、昨年は千回のお祝いをする事が出来ました。「彼岸花の会」は根岸のデイサービスなどで一緒に歌を歌って励まして下さっています。「折り紙ボランティア」の皆さんも高齢者と一緒に手先の作業をし、楽しみながら認知症等の予防をすることを手伝って下さいます。「花ボランティア」の皆さんは季節毎に花壇を素敵な花で飾って、ケアプラザに出来る方の目を楽しませて下さっています。「アロマボランティア」の方は地域のサロンに出向いて活動され、外郎の皆さんは朗読を通じた仲間づくりと認知症サポーター養成講座での活動を始めました。  
他にも多くの方がそれぞれに特技を持ち、それを他の方の為に活かす事で元気に活動され、ご自身も周りの方も幸せになっています。  
根岸地域ケアプラザでは子どもの居場所作りの取組みを始めました。地域の方と課題を共有したり、専門職の方からお話を伺ったりすることから始め、十二月には多くの方に子ども支援に興味を持っていただく為に「ボプラの秋」という映画を上映しました。  
最近では多くの子どもが塾に行っています。学校では宿題もたくさん出るようです。皆さんは自分の部屋があり、立派な学習機があっても居間のテーブルの方が勉強に身が入るといふ経験はありませんでしたか？私たちが子どもだった頃、放課後はどの様に過ごしていたでしょうか？私たちの地域にも放課後、家に帰らずにいる子どもがいることをご存知でしょうか？  
私たちの子どもの居場所作りは、まだ始まったばかりです。これから多くの方に子どもの幸せの為に関わって頂きたいと願っています。皆さんの持っている時間を幸せづくりのために少し使ってみませんか。  
平成三十一年も皆様にとって、また皆様の周りにおられる方にとって幸せな年になります様に、また私たちがその幸せの関係者になれる年になることが出来るように、一緒に希望を持って進んで行きましょう。  
本年もどうぞよろしくお願致します。

横浜市根岸地域ケアプラザ 所長 向井 行浩

◆訪問の家からのお知らせ◆  
当法人への寄附金は、ご寄附をいただいた方の「所得税(国税)」の所得控除及び「横浜市の個人市民税」「神奈川県個人市民税」の寄附金税額控除の対象になります。(但し¥2,000を超えた額が控除対象です・寄附額¥2,001以上)  
※ご不明な点は訪問の家 本部事務局(045-894-4640)へお問い合わせ下さい。