

# 1月イベント情報

## 【発達支援ルームHonu Club】

- \*日時 1月12・26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、学校、勉強、友人関係など  
悩んでいる親子を対象にご相談を受付けます
- \*申込 各日程**3日前まで**にお申込み下さい

無料

## 【ぽこぽこ～親子の遊び場～】

- \*日時 1月19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
- \*申込 **12/10(木)から窓口にて受付中**

無料

## 【ちょこっと講座～生活お役立ち情報～】

- \*日時 1月14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

### 骨密度測定



### & 足圧バランス測定

- \*講師 ダスキンヘルスマイト 浅利氏 他
- \*定員 先着18名
- \*対象 健康に興味・関心のある方
- \*申込 12月22日(火) 午前9時より

無料

電話にて受付開始

## 【ミラクル☆ストレッチ講座】

- \*日時 1月16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**  
軽い運動から始めたい方  
運動をしばらくお休みされていた方
- \*内容 ストレッチを中心とした運動  
運動負荷の少ない軽いプログラム
- \*定員 先着12名(定員になり次第締め切り)
- \*申込 **12/17(木) 午前9時より**

無料

電話にて受付開始

(動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

## 【健康相談】

- \*医師 林 武利氏(林クリニック 院長)
- \*日時 1月6・20日(水) 午後2時～4時
- \*会場 根岸地域ケアプラザ1階 相談室

無料

<予約不要>

## 【笑って健康ケセラセラ】

※1月 **休会** となります

<次回>

- 日程: 2月 2日(火) 午前10～11時30分
- 申込: 1月19日(火) 午前9時～受付開始

## 【ミラクル☆ストレッチ講座】

※1月 **休会** となります

(会場: 根岸駅前ビル)

<次回>

- 日程: 2月 5日(金) 午後1時30分～3時
- 申込: 1月21日(木) 午前9時～受付開始

## 【ぴよぴよちゃん劇場～おはなし広場～】

※1月 **休会** となります

<次回>

- 日程: 2月 5日(金) 午前11～11時30分
- 申込: 1月12日(火) 午前9時～受付開始

ケアプラザ職員が「上町会館」「西町会館」「東町会館」へお伺いし出張相談会を実施しています。

また、ケアプラザからの情報のお届けやご希望に合わせた講話も行っています。

日時等詳細はケアプラザまでお問合せください。 < 包括支援センター: 045-751-4801 >

# こ ん ち

発行 令和3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。

昨年は地域ケアプラザの事業運営にご協力いただき有難うございました。皆様にとって令和二年はどのような年だったのでしょうか。

新型コロナウイルスの感染予防のために夏でもマスクを着用し三密を避け、イベントや集会の自粛や繁華街等への外出自粛など不自由な生活をされたのではないだろうかと推察されます。

ケアプラザでも種々の事業や訪問活動の自粛を余儀なくされ、緊急事態宣言中は特に、どうしてよいのかわからないといった状況でした。

年の後半には制限がありながらも少しずつ事業が再開されました。町内会館等で行う体操教室や子育て事業など、久しぶりに拝見する皆様のお顔にほっとした思いがしました。また、「ねぎし子どもとまり木会」では、担い手の方の熱心さや集う子ども達の元気に励まされました。

今年も第四期磯子区地域福祉保健計画がスタートします。第三期でのテーマでもあった介護予防と見守りはコロナ禍を経験し、その大切さを痛感しました。人は誰かとつながって支えあって生きていくこと。健康でいるためには適度な運動が必要なることを皆さんも感じられたことと思います。

第四期計画では誰もが係る計画という項目が追加されます。皆様にとって「誰もが」とはどのような人でしょうか。ご家族、ご近所、子ども、高齢者、障害者、外国籍の人など、色々な方が思い浮かぶと思います。皆が協力してよい街づくりができるようになったら楽しいと思います。

もちろんハードルもあると思います。一緒に学び、それぞれの人がみんな力を合わせることでできるように磯子区第四期地域福祉保健計画及び地区別計画を推進して行きたいと思っています。

新型コロナウイルス等の感染症予防に注意しながら事業を継続します。令和三年も地域福祉のために根岸地域ケアプラザも皆様と一緒に働かせていただきますよう、よろしくお願いたします。

新しい年が皆様にとって幸せな年となりますように願っています。

横浜市根岸地域ケアプラザ 所長 向井 浩浩



## ◆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」「神奈川県個人県民税」の寄附金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。