

# 1月イベント情報

**【発達支援ルームHonu Club】** 無料

\*日時 **1月11・25日(火)** 午前9時~午後11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**にお申込みください

**【ぴよぴよちゃん劇場】** ~おはなし広場~ 無料


\*日時 **2月4日(金)** 午前11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 0~3歳児・保護者/先着10組  
 (定員になり次第締め切り)  
 \*内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
 \*申込 **1/11(火) 午前9時より電話にて受付開始**  
 (※4月は休会になります)

**【ぼこぼこ ~親子の遊び場~】** 無料

\*日時 **1月21日(金)** 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、絵本の読み聞かせなど  
 \*対象 2, 3歳児を対象としたプログラム  
 \*申込 **12/10(金) から電話にて受付中**  
 ★次回以降★  
 実施: 2月18日(金) 午前10時~11時  
 申込: 1月11日(火) 午前9時より電話にて受付開始

**【はじめよう!健康づくり1・2・3】** 無料

\*日時 **2月3日(木)** 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 **運動初心者向け**  
**体操、運動を始めたい方**



\*内容 運動負荷の**弱い**プログラム  
 \*定員 先着16名(定員になり次第締め切り)  
 \*申込 **1/7(金) 午前9時より電話にて受付開始**  
 (動きやすい服装でご参加ください)  
 ★次回以降★  
 実施: 3月3日(木) 午後1時30分~3時  
 申込: 2月4日(金) 午前9時より電話にて受付開始

**【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】** 無料

\*日時 **1月24日(木)** 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  
 \*内容 **「転倒予防と部屋の中に潜む危険について」**  
 \*対象 健康に関心のある方、12月に受講していない方  
 \*申込 **12/23(木) 午前9時より電話にて受付開始**  
 ★次回以降★  
 実施: 2月14日(月) 午前10時~11時30分  
 申込: 1月20日(木) 午前9時より電話にて受付開始

**【笑って健康ケセラセラ】** 無料

\*日程 **2月1日(火)** ※毎月第1火曜日  
 \*時間 午前10時30分~11時30分  
 \*会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
 \*脳トレリーダー **ほんもくケセラセラ**  
 \*内容 頭のストレッチ・脳トレ・うた 他  
 \*定員 先着18名(定員になり次第締め切り)  
 \*申込 **1/18(火) より電話にて受付開始**  
 ★次回以降★  
 実施: 3月1日(火) 午前10時30分~11時30分  
 申込: 2月15日(火) 午前9時より電話にて受付開始

**【歌って健康トレーニング講座】** 無料

\*日時 **1月20日(木)** 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  
 \*内容 唾液の分泌をよくする口腔体操  
 座ってできるストレッチ  
 昭和歌謡を中心に歌いながら健康づくり



\*定員 先着18名(定員になり次第締め切り)  
 \*申込 **12/16(木) から電話にて受付中**  
 ★次回以降★  
 実施: 3月17日(木) 午後1時30分~3時  
 申込: 2月17日(木) 午前9時より電話にて受付開始

**【健康相談】** 無料

\*医師 林 武利 氏(林クリニック 院長)  
 \*日時 **1月5・19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 令和4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

あけましておめでとうございます。

昨年は根岸地域ケアプラザの事業にご協力、ご参加いただき有難うございました。皆様の令和三年はどのような年だったでしょうか。新型コロナウイルス感染症の為に色々なことが制限されましたが、ワクチン接種や感染予防をしながら様々な事に取り組まれたことと思います。

ケアプラザも人数制限や換気などに気を付けながら介護予防教室や子育て支援事業、児童の為に根岸子どもとまり木会、体操教室などを実施することができました。また、三密を避けてボランティア活動をするために、活動の様子をDVDにして映像として紹介したり、ご自宅で作られたお裁縫の作品を提供したりして頂きました。デイサービスも安全・衛生に配慮しながら継続することができました。

皆様のご協力を得て無事に事業を継続することができ、有り難うございました。また、昨年は東京オリンピック・パラリンピックが行われました。感染予防のため無観客での開催となりました。私も開催前はあまり関心を持っていませんでしたが、つつい気になって見ておりました。特にパラリンピックにこれまでなく感動して観戦していました。

この感動は一人ひとりの選手がご自身の障がいや人生に向き合い、ご自身の可能性にチャレンジし続ける姿が現されたところから来るのだらうと思えました。

令和三年からスタートした第四期磯子区地域福祉保健計画では基本目標に「多様性を認めあい 活動が広がり つながりのあるまち」が加わりました。私たちの地域にも色々な文化や価値観を持っておられる方やハンディキャップがあっても一生懸命に地域で生活をされている方がいらつしやいます。これらの方々と一緒に交流できる場を設け、皆で楽しみたいと思っています。そのためのご意見やアイデアを皆様からもお寄せください。是非、一緒に参加して頂きたいと思っています。

令和四年度も皆様が健やかであること、また元気に色々なことにチャレンジできる年になることを願っています。

本年も皆様と一緒に地域の福祉に取組んでいきたいと考えています。何卒よろしくお願い致します。

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」「神奈川県個人県民税」の寄附金税額控除の対象となります。(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。

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 >