

令和5年度採用 スタッフ募集



～地域のみなさまが気軽に利用できる施設で
元気に働く仲間を募集しています！～

職種	施設	勤務時間・募集人員			給与(時給)	業務内容	通勤手当
スタッフ (全施設とも1日4時間勤務です)	SAKAESTA 小菅ヶ谷1-5-4 ☎892-5310	午前	9:00～13:00	若干名	午前・午後 1,071円 夜間 1,090円	受付・案内、集計業務、 図書の貸出、設備点検、 利用料金収納、 PC入力、館内清掃、 講座・イベント補助 等	有り (規定内で支給)
	豊田地区センター 飯島町1368-1 ☎895-1390	午前	① 8:45～12:45 ② 9:00～13:00	若干名			
	上郷地区センター 上郷町1173-5 ☎892-8000	午前	9:00～13:00	若干名			
	桂山公園子どもログハウス 桂台中16-1 ☎893-2622	午前 9:00～13:00 午後 13:00～17:00 のローテーション勤務	若干名	1,071円	子どもの見守り、イベント企画、 館内清掃 等		
	飯島コミュニティハウス 飯島町1863-5 ☎891-1766	※原則一人勤務です	午前 8:45～13:00 午後 13:00～17:00 夜間 17:00～21:00	若干名	午前・午後 1,071円 夜間 1,090円	受付・案内、図書の貸出、 館内清掃、講座・イベント補助 等	
	上郷矢沢コミュニティハウス 桂台南2-34-2 ☎895-1037			若干名			
	本郷小学校コミュニティハウス 中野町16-1 ☎895-5588			若干名			
	庄戸中学校コミュニティハウス 庄戸3-1-1 ☎890-1877			若干名			

- ◇ 雇用期間 … 2023年4月1日～2024年3月31日(1年間:更新可能・ただし、指定管理期間に準ずる)
※ 70歳を超える方についても、健康で適性があると認められる方は、施設の状態を考慮し採用の可能性有り
- ◇ 応募条件 … 資格不問
- ◇ 応募方法 … 「募集要項」「応募用紙」は栄区役所・栄図書館・各募集施設にあります。
また協会や募集施設のホームページからもダウンロードできます。

応募締切：2023年1月6日(金)必着(郵送ください)

応募
問合せ先

特定非営利活動法人 さかえ区民活動支援協会 事務局

〒247-0005 横浜市栄区桂町279-29 栄公会堂内

☎045-894-8771(平日9:00～17:00)

URL <https://www.sakaekunosisetu.com> (事務局の休みは土・日・祝日・12/29～1/3)



かつらやま

じぶんのせきにんで  
じゆうにあそぶ

2022

桂山プレイパーク

ひ がつ にち にちようび
日にち：12月4日(日)

「次回は
令和5年2月5日
(日)の予定です。」

じ かん じ じ
時間：11時～15時

10:30～11:00 は、じゅんびのじかん
14:30～15:00 は、かたづけのじかん です。

おてっだい
まって
いるよ～♪

ば しょ かつらやま こうえん
場所：桂山公園 (栄区桂台中16-1)

行き方 ・JR 港南台駅から桂台中央行または北桂台上之經由循環 ☆「桂台公園」下車すぐ
・JR 大船駅 から上之行

- ♪ さんかひは いりません。
- ♪ よごれてもよい ふくそうで、うごきやすい くつ で あそびにきてね。
- ★ 公田サッカークラブが “ウォーキングサッカー ～はしらないサッカー～” するよ
じかん：1かいめ 11じ～ 2かいめ 13じ～

みんな あそびにきてね～♡

新型コロナ感染症拡大防止の為に (保護者の皆さまへ)

- ★ 発熱(37.5℃以上)、咳、くしゃみ、鼻水や体調不良等の症状がある場合は参加出来ません。
- ★ 大人は必ずマスクを着用してください。
- ★ プレイパークで感染者が確認された場合はSNSでお知らせしますので、プレイパークに来た日付を記録しておいてください。
- ★ プレイパーク内では食べものの提供はしていません。

開催予定や雨天時の開催無などの最新情報はこちら♪

- ・Facebook：桂山プレイパークの会
- ・Twitter：@pp_katsurayama
- ・横浜市のプレイパーク情報：
YPC ネットワーク：<http://www.yokohama-playpark.net/>

【問い合わせ】

桂山プレイパークの会(飯塚)
携帯電話：090-4453-2748
Mail：pp.katsurayama@gmail.com
YPC ネット：070-6477-3877
上記のどちらかにお問い合わせください。

主催：桂山プレイパークの会
共催：NPO 横浜にプレイパークを創ろうネットワーク(YPC ネット)
協力：横浜市環境創造局・横浜市子ども青少年局
栄区 PTA 連絡協議会
協賛：湘南桂台自治会・桂台自治会・桂台団地自治会
フローラ桂台自治会

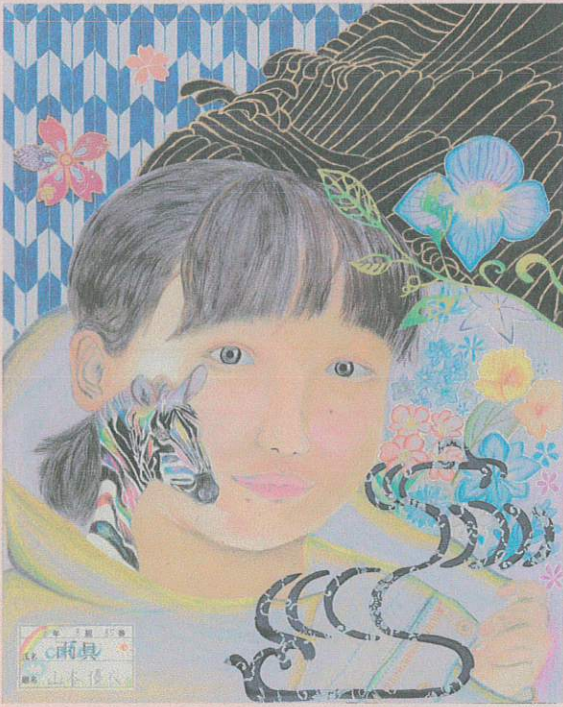
ボランティア大募集!!

子どもたちと一緒に遊んで
くださる見守りボランティア
を募っています。
いつでもご連絡ください!

神奈川県中学校文化連盟芸術祭

第56回 神奈川県中学校美術展

豊かな感性・広がる世界・深める心 ~発見・冒険・感動~



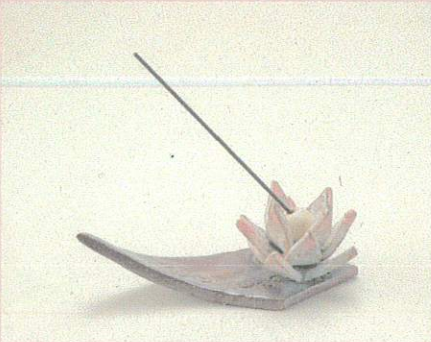
横浜市立領家中学校 山本 優衣
「雨具」



横須賀市立鴨居中学校
戎井 智香
「めくるめく秋の紅葉」



相模原市立弥栄中学校
石渡 叶恋
「樂園」



横浜市立東山田中学校
江頭 莉央
「家族のやすらぎを彩るお香立て」



川崎市立白鳥中学校
飯草 結来
「THIS IS ME」



川崎市立東橋中学校 下入佐 晴香
「悶々たる戦」

*ポスター掲載作品は昨年度の受賞作品です。今回の展示はありませんのでご了承ください。

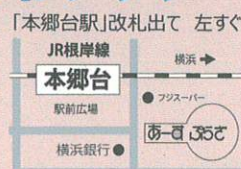
会期：令和4年12月14日(水)~12月27日(火)

時間：10:00~17:00 (最終日27日は15:00まで)

※月曜休館

会場：神奈川県立地球市民かながわプラザ

あーすぷらざ 3F企画展示室
〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷 1-2-1
入場無料



- 主催 神奈川県中学校美術展実行委員会
神奈川県立中学校教育研究会美術科部会
神奈川県中学校文化連盟
神奈川県私立中学高等学校協会研究会
- 共催 神奈川県立地球市民かながわプラザ
指定管理者：公益社団法人 青年海外協力協会
- 後援 神奈川県教育委員会 神奈川新聞社 tvk
NHK 横浜放送局

公共機関がATMからお金を返すことは絶対にありません！ それは詐欺です！

区役所や市役所等と名乗り、医療費や保険料の還付（払い戻し）の手続きと偽って、ATM等から振り込み手続きをさせる「還付金詐欺」が急増しています。

横浜市などの公的機関や金融機関の職員が、還付金（払い戻し）手続きのためにATM操作を依頼することは絶対にありません。だまされないようくれぐれもご注意ください。



お互いに 一声かけて見守りを！



はまのタスケ

消費者トラブル おかしいな、困ったと思ったら 気軽にご相談を

消費生活相談電話 **845-6666**

〔平日 9:00～18:00〕
〔土・日 9:00～16:45〕

消費生活メールマガジン「週刊 はまのタスケ・メール」のご登録を！

横浜市消費生活総合センター 検索

写真家 今井紀彰が撮影した
栄区にゆかりのある方々の
肖像写真展



LILIS 横浜市栄区民文化センターリリス
25th Anniversary 開館 25 周年記念イベント
区民の顔で振り返る 25 年

- 展覧会

2023 年 1 月 26 日 (木) ~ 29 日 (日)
栄区民文化センターリリス ギャラリー

■ 10:00 ~ 17:00 ■ 入場無料

小さなアーティスト展

展示期間 12/6 TUE - 12/11 SUN

個性豊かなてんらんかい

展示時間：初日 (13時~16時) 通常 (10時~16時)

展示場所：栄区民文化センターリリス ギャラリーA・B 会議室A・B

展示物：栄区内特別支援学校・個別支援学級に通う児童生徒、
栄区内障害施設利用者の作品

【お問合せ】社会福祉法人横浜市栄区社会福祉協議会

TEL：045-894-8521

メール：office@sakaeku-shakyo.jp

つながる、ひろがる
ティーンズクリエイション展 2022

わかもの なんでも ぶんかさい

Wakamono Arts Festival

中高生世代に
よるいろんな
作品展示だよ



入場無料

12月14日(水)~18日(日)

10:00~20:00 (最終日18:00まで)

栄区民文化センターリリス

地球市民かながわプラザ(あーすぷらざ)

0才から楽しめる

ファミリークリスマスコンサート トイ・ミュージック・オーケストラ

12月10日 [土]

① 10:30開場 11:00開演
② 13:30開場 14:00開演

残席僅少
好評販売中



八木谷由梨(ソプラノ/アルトリコーダー、オカリナ)



野口杏梨(トイ・ピアノ、鍵盤ハーモニカ)



相川瞳(パーカッション)

午前公演
リリスLINEチケット▼



午後公演
リリスLINEチケット▼



曲目 ジブリメドレー、ディズニーメドレー、ジングルベル

*プログラムは変更になる場合がございます。

料金 全席指定 子ども(0歳~小学生)500円 おとな 1,500円

*お子様がお膝上でお聴きになる場合も、チケットが必要となります。
*車いすでご来場のお客様は、ご購入の際にお問い合わせください。

午後の音楽会

AFTERNOON CONCERT SERIES

No.148

三村梨紗トランペットリサイタル 2023年2月22日 [水]

14:00開演 13:15開場 *約1時間(休憩なし)

出演 | 三村梨紗(トランペット) 永原緑(ピアノ)

曲目 | E.エルガー: 愛の挨拶

A.ドヴォルザーク: ジプシー歌曲集 作品55 第4番“我が母の教えたまいし歌”

C.コリア(石川亮太編曲): 恋のアランフェス〜スペイン 他

*プログラムは変更になる場合がございます。

発売 | リリスLINEチケット先行発売 2022年11月28日 [月]10時~12月4日 [日]10時

一般発売 2022年12月5日 [月]10時よりリリス窓口発売、
14時よりリリスLINEチケット発売・電話予約開始

料金 | 1,000円 (全席指定) *未就学児のご入場はご遠慮ください。



Photo: Chika Kijima



リリスLINEチケット

午後の音楽会

AFTERNOON CONCERT SERIES

Premium concert

No.149

“ヴァイオリンとテノールの融合” 2023年3月8日 [水]

14:00開演 13:15開場 *約2時間(休憩あり)

出演 | 村上敏明(テノール)、井阪美恵(ヴァイオリン)、長富彩(ピアノ)

曲目 | サン＝サーンス: 「ハバネラ」Op.83 プッチーニ: オペラ「トスカ」より“星は光りぬ”、
「トゥーランドット」より“誰も寝てはならぬ” 他

*プログラムは変更になる場合がございます。

発売 | リリスLINEチケット先行発売 2022年12月29日 [木]10時~2023年1月4日 [水]10時

*2022年12月29日 [木]~2023年1月4日 [水]は休館日となりますので、ご注意ください。

一般発売 2023年1月5日 [木]10時よりリリス窓口発売、14時よりリリスLINEチケット発売・電話予約開始

料金 | 2,500円 (全席指定) *未就学児のご入場はご遠慮ください。



©Victor Entertainment



リリスLINEチケット

ご予約
お問合せ

横浜市栄区民文化センターリリス

045-896-2000

(9:00 ~ 21:00)

主催: 横浜市栄区民文化センターリリス (指定管理者 神奈川共立・JSS共同事業体)

〒247-0007 神奈川県横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1 JR 本郷台駅より徒歩3分
E-mail: info@lilis.hall-info.jp URL: https://lilis.hall-info.jp/

12月のしちいカレンダー

事業に関しましては、中止等変更する場合があります。ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
				1 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	2 げんきっこひろば 10:00~12:00 ワンコと一緒にみまもり隊 10:00~11:30	3
4	5	6 野七里防災講座 まさかの時の スマートフォン 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	7 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	8 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	9 げんきっこひろば 10:00~12:00 ワンコと一緒にみまもり隊 10:00~11:30(庄戸) 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	10
11	12 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	13 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	14 山野草とお花を 楽しむ会~紅葉編~ 10:00~13:00	15 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	16 げんきっこひろば 10:00~12:00 こころの相談会 13:00~15:00	17 行政書士相談 13:00~16:00
18	19	20 イージー体操 15:00~16:00	21 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	22 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	23 げんきっこひろば クリスマス会 10:00~12:00	24
25	26 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	27 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	28	29 休館日	30	31

令和5年1月

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 館	3 日	4 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	5 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	6 げんきっこひろば 10:00~12:00	7
8	9 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	10 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	11	12 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	13 げんきっこひろば 10:00~12:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	14
15 プログラムで光る 北斗七星 10:00~12:00	16	17 イージー体操 15:00~16:00	18 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	19 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	20 げんきっこひろば 10:00~12:00	21 行政書士相談 13:00~16:00
22	23 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	24 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	25	26 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	27 げんきっこひろば 10:00~12:00	28
29	30	31 イージー体操 15:00~16:00				

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？
野七里ケアプラザには夕方、元気な小学生の音が聞こえます。毎日ではないですが、気まぐれにやってきてカウンター越しに事務所向かって「お水！氷入れてね」とケアプラザで一杯やって帰るのです。そして学校での出来事等を少し話して帰っていきます。もう何年も通ってくれている常連さんのような子もいて成長を感じます。この子たちの中には将来、仕事帰りに違うカウンター越しに一杯やって家路を急ぐ大人になる子もいるのだろうなんて想像すると笑ってしまいますね。老若男女問わず、止まり木のようなケアプラザを目指したいと思います！

令和4年12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

上郷東地区社協主催

ふくしほけんまつり 開催しました！

10月23日(土)、上郷東地区社会福祉協議会主催による「第1回 ふくしほけんまつり」が開催されました。第4期地域福祉保健計画の周知と、地域で活動している団体の紹介を目的し、各ブースでは、



健康チェックやポッチャ体験の他、地域のサロン(集いの場)で活動されている方達によるカフェの他、キッズコーナーではアートバルーンや魚釣りゲーム、絵本の読み聞かせなど、楽しみながら地域を知るお祭りになりました。

会場ではこの日の為に各団体が作った、A3用紙2枚の展示物を熱心にご覧になる地域の方の横で、ご自分達の活動を負けないうくらい熱心に説明

する様子や、大人と子どもが一緒になってポッチャに興じる姿、美味しいコーヒーを飲みながら、久しぶりに会った方と近況報告を交す姿など、和やかな光景があらこちらで見られました。



「これが、本来のケアプラザなんだなあ」と久しぶりの賑やかな光景を眺めていました。

今回は、地域のタクシー会社と企業に送迎のご協力をいただきました。山坂の多い地域で、ケアプラザまでなかなか一人で来るのが難しい方達も参加する事ができ、楽しい時間を過ごされたようです。

初めての試みでしたが、地域の方達が主体となって年度初めから、何回も何回も集まって、検討して開催されたお祭りです。

「まず、私達が楽しまなくちゃね。」と言いながら、さまざまなアイデアを出し合い、大人から子どもまでたくさんの地域の方達が集い、楽しめたお祭りを開催されたパワーに頭が下がります。

皆さん、お疲れ様でした！



印刷機使用に関するお願い

ケアプラザにある印刷機(リソ)ですが、貸室の関係上必ず事前に予約をとっていただきますようお願いいたします。尚、予約は3日前より受付けています。印刷用紙の販売は行っておりませんので、ご自身でお持ちください。ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。



健康づくりにいかがですか？～地域包括支援センター事業～

いつでも始められます。元気で歳をとるために！

イージー体操

椅子に座って行う体操です

毎週火曜日 15時～16時にやります。

1回目は無料体験です。
後は1回500円です。

※第五週目と祝日はお休みです。

野七里を元気にカッパしましょう！

【お申込み・お問い合わせ】
野七里地域ケアプラザ
電話 890-5331

野七里地域ケアプラザがお届けする健康作りの事業をお知らせします。

まずは、**イージー体操** です。椅子に座って行う体操ですのでそんなにハードではないけれど、「体に効いてるう～」と感じる事間違いなし！です。
こちらは、毎週火曜日(年末年始と第5火曜日はお休み) 15:00～16:00 に野七里地域ケアプラザで開催しています。参加費は1回500円。体験もできますので、お気軽にお問い合わせ下さい！

もう一つの講座は
のしちり健康作り体操。

こちらは体操以外に、脳トレも行っていきます。若くて頼れる先生が、しっかり教えてくれます。いつまでも、正しい姿勢で歩けるように。健康寿命を延ばして元気に歳を重ねる事ができるように。あらゆる角度から皆さんの健康作りのお手伝いをしてくれます。

こちらは、ケアプラザ以外に2か所で開催しています。

時間もそれぞれ違いますので、ご注意ください！

- * 庄戸コミュニティハウス 第2月曜日 10:00～11:30
 - * 上之町内会館 第4月曜日 13:30～15:00
 - * 野七里地域ケアプラザ 第1・3水曜日 13:15～14:45
- 参加費は1回500円です。是非ご参加下さい!!

まちを知る～突撃！生活支援コーディネーター～

右の図は野七里ケアプラザエリアと笠間ケアプラザエリアの人口ピラミッドです。高齢化率が栄区1番の野七里ケアプラザエリアは70代の人口が多く、1番低い笠間ケアプラザエリアは40～50代の人口が多くなっています。



先日、サロンどんぐりさんに参加させていただいた時、皆さんに犬山町のお店をお聞きしました。「堀ストアがあったね。」「新大船商店街のはしっこに火木土だけ開く八百屋があったね」などと懐かしいお店の名前も出ました。町の電器屋さん、理美容店、クリーニング屋さん、自転車屋さん、ふとん店、お茶屋さん、お弁当屋さんなどで地図が埋まっていきました。みなさんが子育てしていた頃はもっとたくさんのお店があったと聞きました。

まちのお店屋さんを大事にしたいですね。

生活支援コーディネーター 鈴木 由貴子

ケアプラザで、学ぼう！健康になろう！

～コロナ禍でも頑張ってます！地域活動交流事業～

プログラムで光る北斗七星

小学4年生～中学生に向けた科学講座 プログラムで光る北斗七星 を開催します。おもしろ科学探検工房の方を講師に迎え、LEDとプログラムが書き込まれたマイコンで回路を組み星座が光るアートボードを作りませんか？

日時：令和5年1月15日(日)10:00～12:00

講師：おもしろ科学たんけん工房 参加費：500円

詳細につきましては、野七里地域ケアプラザまでお問い合わせ下さい。Tel 045-890-5331



歩いてきました！山野草とお花を楽しむ会～秋編～

10月26日(水)、山野草とお花を楽しむ会～秋編～が開催されました。

前日までの雨が嘘のような久しぶりの快晴に恵まれた絶好のお散歩日和の中、参加者の皆さんと横浜自然観察の森を



ゆっくり歩いてまわってきました。山野草やお花に詳しい地域の方の説明と配布された資料を見ながら、可憐な山野草に癒され、参加者同士のお喋りを

楽しみました。環状4号線から少し入った所に

ある緑豊かな自然観察の森は、リフレッシュ

にぴったりの

場所です。次回

は12月14日(火)

に紅葉編を開催

する予定です。

貸室利用団体紹介 アロハ・ウクレレ野七里

昨年10月から始まったケアプラザ自主事業「レッツ！ウクレレ♪」が9月で終了し、新たに「アロハウクレレ野七里」という団体として自主的に活動を始めました。ほぼ初心者の方が集まった自主事業でしたが、みなさんあっという間に腕をあげ、演奏を楽しんでいらっしゃいます。さらに色々な曲にチャレンジして、地域の皆さんにウクレレの音色を楽しんでいただけるよう毎月2回、第2・4土曜日に練習をされています。今後のご活躍が楽しみな、新しい団体です！



土囊の達人になっていただきました！

10月31日(月)、栄土木事務所のご協力で行った野七里防災講座第1弾「土囊の達人になろう！」を開催しました。当日は、トラック2台分の砂を実際に袋に詰めて土囊を作り、有効な配置場所を学ぶという、体験型の講座でした。「想像より重たかった」「袋の口の結び方を教えてもらうなど、防災に役にたつ事をたくさん教えて貰った」など参加された皆さんにとっても有意義な講座だったと思います。お忙しい中、参加して下さいました地域の皆さん、栄土木事務所の皆さん、ありがとうございました。



生活支援コーディネーターからのお知らせ

「生活支援サポーター養成講座2022」開催しました！

コロナ下のまちの様子、そのような中での“つながりの在り方”を共有し、そこから“新たなつながりの形”を考えるきっかけとしていただきたく「生活支援サポーター養成講座2022～まちの未来をソウゾウしよう～」を4回連続講座で開催しました。

【参加グループ】亀井町・港南台プリンスハイツ・若竹町から各4～6名



① 8/4 「わたしのまちってこんなところ！」

拡大地図とアセスメントシートを広げ、まちの拠点や活動、公園や散歩コース、富士山ビューポイントや立ち話がよく見かけられる場所などを書き込みました。まちの強みや自慢できる点を再確認、3グループそれぞれのまちへの思いを感じられました。

② 8/18 「ゆるりにつながる“顔なじみ”」

ダイヤ高齢社会研究財団の澤岡詩野氏を講師にお迎えし、他地区の取組の紹介、これから求められる“つながりの形”とその紡ぎ方や効果について話していただきました。まさしくゆるりとした先生のお話は、興味深く、大変参考になるものでした。

③ 9/1 「みんなちがって当たり前！」

災害時に求められる判断には、環境や経験によって違いが生じること、そして、日頃からのつながりが生きることを、防災士でもある当ケアプラザ地域交流コーディネーター遠山を講師とした「防災ゲーム クロスロード」で体感しました。参加された方全員がお話する機会にもなり、真剣かつ和やかな意見交換の場ともなりました。

④ 9/15 「こんなことやってみようかな！」

「我がまち」「他のまち」のことをお知りになり、多様性についても触れた第1回～3回を経て、今後やってみたいことを具体的に話し合い、発表しました。

参加された方たちの笑顔と活気が印象的な連続講座でした。「やってみたいこと」のその後を報告する茶話会を今年度中に開催出来ればと考えています。

お知らせ

送迎ドライバー募集!!

テイサービスでは、私たちと一緒に働いてくれる送迎ドライバーの方を募集しています！未経験の方も大歓迎!! 詳細は、お気軽に採用担当(富永)までお問い合わせください。

ボランティアさんも大募集!!

ボランティアさんも大募集しています！テイサービスでドライバーがけや食器洗いなどのお手伝いをしてくださる方。よこはまシニアボランティアポイントの対象です！

年末年始休館のお知らせ:12/29(木)～2023年1/3(火)まで休館となります。

杜からの風

栄区連会承認 第 84 号
発行日:2022年12月1日
編集:横浜市中野地域ケアプラザ
発行責任者:富永 秀樹
お問い合わせ先:045-896-0711
所在地:横浜市栄区中野町400-2
Email:nakano@morinokai.or.jp

中野地域ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ 045-896-0711

2022年12月～2023年3月の開催予定事業です。ぜひ、ご参加ください!

MANA★VIVA! なかの DE のんびり時間

地域の小・中学生向けに、冬休みの書き初め教室や「みんなDEごはん」を開催します!

《書き初め教室》

日時 12/27(火)13:00～15:00 小学生
15:30～17:30 中学生

対象 近隣の小学生・中学生
(各回申込制 先着10名程度)

参加費 無料

《みんなDEごはん》

日時 令和5年1月5日(木) 10:00～15:00
小学生向け居場所(昼食含む)

対象 近隣の小学生
(申込不要 先着20名程度)

参加費 無料

親子ヨガ

「こども広場モーリーズ」と「にこりんく」とのダブル共催の企画です!親子で楽しみながら、身体をほぐしてリフレッシュしませんか?

日時 令和5年2月20日(月)
11:00～12:00(10:45受付)

定員 生後6ヶ月～未就学児と保護者
(申込制 先着12組)

持ち物 飲み物・汗拭きタオル 参加費 無料

受付開始 令和5年1月23日～

終活連続講座(全3回) 第3回「終の住まいの探し方」

気になる住み替え先のことを学びましょう!

日時 12月17日(土) 14:00～16:00

対象 地域の方(申込制 先着30名)

講師 介護施設研究所 井手 涉悟 氏

なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の悩みなど、介護者同士でお話ししましょう。

日時 令和5年1月21日(土)・3月18日(土)
13:30～15:30

定員 12名(申込制)

講師 認知症の人と家族の会 渡辺 久江 氏

無料権利擁護相談会 ～相続・遺言・成年後見など～

難しい相続のことなど、行政書士の方に相談してみませんか?

日時 令和5年2月4日(土) 13:00～15:00

対象 地域の方(先着4名、相談時間30分間)

会場:全て中野地域ケアプラザ

目指すは “健やかに美しく”



コロナ禍に負けず「フレイル予防」に取り組まれているグループを紹介します！
第2回目は「ぴんころ会」です。
「ぴんころ会」指導員の浜野美紀さんにお話をうかがいました。

「ぴんころ会」の発足は2008年。前年に中野地域ケアプラザ主催の「転倒骨折予防教室 転ばん塾」のOB会として、参加者主体での活動が始まりました。
活動は、ケアプラザの包括職員のお力添えもあり、広く地域の方にご参加頂いております

ぴんころ会の運動は「ストレッチ」・「有酸素運動」・「筋向上」を基盤に、約1時間の運動プログラムを行っております。

椅子に座った状態で行うため、フラつきを感じる方、体力に自身のない方でも安全に運動が行える状態で、参加者一人ひとりがお自身の体調に合わせて運動できるよう、声かけを行っております。

転倒骨折予防教室から始まった運動クラスですが、年齢を重ね、動きにくくなるからだ向き合い、「よりよく過ごすために健康であるため、楽しんで行う」ことをモットーに、運動以上に参加者の交流を大切にしております。

活動は月2回(第1・第3月曜日)のため、継続性というところでは少し弱いところがあります。そのため、運動自体は特別なものではなく「日々の中でできる、簡単だけど効果的な運動」を中心に、健康に関する情報もあわせてお伝えしております。

最近ではコロナ禍での感染予防やフレイル予防に加え、「人との交流から生まれる健康」とともに、変わりゆく状況とからだの健康を維持していただける運動を目指して活動をしていきます。ご興味を持たれた方は見学体験も行っておりますので、ぜひお立ち寄りください。



パワフルな指導は
デイサービスでも大人気！

地域の行事でも
ご活躍の浜野先生！



地域包括支援センターからのお知らせ ①

認知症の理解と介護について



10/1、本郷第三地区支えあいネットワーク主催にて、川崎幸クリニック院長杉山孝博先生（認知症の人と家族の会副代表理事）を招き、講演会「認知症の理解と介護」を開催しました。

認知症とは「記憶力・判断力などの知的機能の低下によってもたらされる生活障害」です。講演会では認知症の症状を正しく理解し上手な対応が可能となるための原則について学び、今後、認知症の人とどのように関わっていくと良いのか考える機会となりました。

認知症の方と介護者であるご家族が住み慣れた自宅、地域で安心して生活を続けるには、周囲の方々の認知症の正しい理解と同時に、介護者である家族の理解も大切です。認知症の人とともにいる家族も、認知症により生じる様々なことに日々巻き込まれ悩みながら生活をしています。

認知症の人の家族には4つの心理ステップがあります。

- 第1ステップ「とまどい・否定」：異常な言動に戸惑い、否定する感情。他の人に打ち明けられない悩みの時期。
- 第2ステップ「混乱、怒り、拒絶」：認知症の理解が不十分なため対応方法が分からず、混乱し疲労困憊、本人を拒絶しようとする状態。最も辛い時期。
- 第3ステップ「割り切り」：徐々に理解して支援も受け始め、怒っても仕方ないと思う時期。
- 第4ステップ「受容」：認知症について理解し、あるがままに受け入れられる時期。この段階になれば、介護者の心と本人の心が合わせ鏡のように穏やかになる時もあります。家族の思いは、このステップを行ったり来たりしながら変化していきます。

辛い時期を早く乗り越えるためにも、介護している家族が認知症について正しい知識を得て、支援を受け、認知症の人と関わるようになっていくことが大切です。そして認知症の人の症状を改善し、家族の負担を軽くすることにつながります。

中野ケアプラザでは、認知症介護者のつらい「なかのカフェ」を奇数月に開催しています。介護が始まったばかりで混乱し不安がある方、少しずつ受容している方など、様々なステップにいる介護者が集い悩みなど語り合い共有しています。また、様々な支援制度を学べる場となっています。今、ご家族の認知症、介護のことで悩まれている方がいましたら中野ケアプラザにご相談ください。

地域包括支援センターからのお知らせ ②

『終の住み家の探し方』講座を開催します！

60歳から90歳を対象にしたある調査では「現在の住まいを終の住み家にしますか？」という質問に半数の方は「終の住み家にするつもり」と答え、残りの半数は住み替えを考えているそうです。

介護保険で利用ができる特別養護老人ホームは、介護が重い場合に（要介護3以上）入所ができる施設になるため、お元気なうちは利用できません。お元気なうちの住み替え先として考えられる「4つの選択肢」を紹介します。

- 自由度が高くローンの必要がないシニア向け賃貸
- 自由度が高いシニア向け分譲マンション
- サービス付きの賃貸マンション（サービス付き高齢者住宅）
- 介護度の幅が広い有料老人ホーム



中野CPでは12/17(土)に「終の住み家の探し方」講座を開催いたします。気になる住み替え先の選択肢として学んでいただければ幸いです。

Earthplaza 12月 イベントスケジュール

【閉室のお知らせ】

【5F常設展示室】5日(月)～7日(水) 保守点検の為 ※12月5日(月)は通常休館

栄区連会承認番号 87

神奈川県立湘南市民がなわプラザ



日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
10/1(土)～ 12/4(日) ※初日除く月曜 休館	10:00～ 17:00(最終 入場16:30)	企画展「葬の彩り展」 死はすべての人に訪れます。あなたは、自分の葬や大切な人の葬をどう彩りますか？世界を見渡せば、お墓も見送り方も多種多彩。本展では、世界の国・地域・宗教・民族により異なる“世界の葬”を紹介します。全長2mを超えるガーナで作られたライオンの棺桶や、語りかけるように個人の人生が刻まれたルーマニアの墓標、世界のお墓に関するパネル資料(『世界のお墓』(幻冬舎/2016年)より)等、約40点を展示。世界に溢れる、多様な生と死の価値観に触れてみませんか？	企画展示室 (3階)	【入場料】 大人:400円 高校生・学生・65歳以上の方・左記以外で20歳未満の方:200円 小・中学生:100円 未就学児:無料 ※常設展示室観覧券と共通 対象:どなたでも
12/10(土)	15:45～ 18:00 15:15開場	【WEB予約制】上映会『びぐれっと』 “奈緒ちゃんのお母さん”が中心になって立ち上げた、ちいさな地域作業所「びぐれっと」での日々の記録。カメラは20年回り続けた。『奈緒ちゃん』から『びぐれっと』へ！しあわせは育み、育まれていく。 (2002年/日本/98分/ドキュメント/日本語)	映像ホール (5階)	1席:500円 WEB予約制 対象:どなたでも 定員:75名
12/14(水)～ 12/27(火) ※月曜休館	10:00～ 17:00(最終 入場16:30) ※最終日27日 は15:00まで	【共催】第56回 神奈川県中学校美術展 豊かな感性・広がる世界・深める心 ～発見・冒険・感動～ 主催:神奈川県中学校美術展実行委員会、他3団体	企画展示室 (3階)	入場無料
12/17(土) 12/18(日)	14:00～ 15:00 ※13:50整理 券配布	せかいのクリスマススイズラー あーすぷらざ館内を回りながらクイズに答えて、オーナメントを集めよう！ ゴールでクリスマスツリーを完成させるよ。	【受付】 5階ロッカー 前	常設展示室観覧料 対象:どなたでも 定員:各日20名(当日 先着)
12/25(日)	①14:00～ 14:30 ②14:30～ 15:00 ※①②共に 13:30 受付開始	ふゆの工作～お正月飾りをつくってみよう～ ことしもつころう”和”のアート！来年の干支の卯の絵馬と門松を作ってみよう！	こどもの国際 理解展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:小学生以上 定員:各回10名
12/26(月)	14:00～ 15:50 ※13:30開場	【WEB予約制】 月曜上映会『アーティスト』 1927年のハリウッド黄金期。映画界屈指のサイレント映画スター、ジョージ・ヴァレントンには新人女優ベビー・ミラーを見初め、人気女優へと導いていく。強く惹かれ合う二人。しかし、折しも映画産業はサイレントからトーキーへの移行期。サイレントに固執するジョージが没落していく一方で、ベビーはスターの座を駆け上がって行き…。 【2011年制作/フランス/101分/ドラマ/英語音声・日本語字幕】	映像ホール (5階)	入場無料 WEB予約制 対象:どなたでも 定員:100名
12/27(火)	14:00～ 15:00 ※15分前受付	【WEB予約制】ウクライナのミニクリスマスパーティー ウクライナでは、1月にクリスマスがあるんだって！どんなクリスマスなのかな？ウクライナ語の挨拶や工作を一緒に楽しもう！	会議室 (1階)	無料 対象:こども(小学生以上) WEB予約制:10名 ※付き添いなし

【定期開催イベント】(毎月定期的に関催しているイベントです)

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
12/1 8 15 22 (木)	内容参照	【かながわこどもひろば おはなし会】 毎週木曜日、対象年齢に合わせたおはなし会を開催しています。 【連絡先】kanagawakodomohiroba2020@gmail.com(篠原優子) ①10:30～10:50 0～1歳の親子対象「わらべうたであそぼう」 ②11:30～11:50 2～3歳の親子対象「わらべうたであそぼう」 ③16:00～16:20 4歳くらい～大人対象「絵本の読み聞かせ」	ワークショップ ブルーム (1階)	無料 申込不要 対象:乳幼児～大人
12/18(日)	13:00～ 13:30	【絵本の読み聞かせ】 12月はクリスマス！子どもたちが、世界の事を考えるきっかけになる作品を選んで読み聞かせをしています。	2F映像 ライブラリー こども コーナー	無料 先着10名程度 対象:どなたでも
12/20(火)	11:00～ 11:30 ※9:00から整 理券配布	【親子イベント】 パンくんシリーズ おはなしの世界で遊ぼう！踊りや手遊び、パネルシアターなどで、表現することの楽しさを味わいます。これから保育園・幼稚園に入るお子さまの練習にもどうぞ！パンくんに見えるかも？	こどもファン タジー展示室 (5階)	常設展示室観覧料 当日先着7組 対象:未就学児と保護 者

※各イベントのお申込み・お問い合わせ TEL: 045-896-2121 E-mail: gakushu@earthplaza.jp

※【休館日】 祝日除く月曜(貸出施設、駐車場は月曜日も営業) 年末年始(12/29～1/3) 5階常設展示室施設点検(6月、12月) 蔵書点検(11月)

常設展示室 (5F)

あーすぷらざの5Fには、楽しみながら学べる3つの展示室があります。

入室には別途観覧料が必要です

音や光、五感を使って
わくわくの世界へ
こどもファンタジー
展示室

過去を見つめて
未来の平和へと繋げる
国際平和展示室

世界の暮らしや文化を
のぞいてみよう
こどもの
国際理解展示室

観覧料 [未就学児] 無料 [小・中学生] 100円
[高校生・学生・65歳以上の方(左記以外で20歳未満の方)] 200円
[大人] 400円

開室時間 9:00-17:00 (最終入場16:30)
祝日除く月曜休館

国際平和展示室

地球規模の課題

- 食糧と人口
- SDGs 持続可能な開発目標
- 平和への道
- スライドショー 一本の木の伝説
- 戦争の世紀
- 今も残る地雷
- 戦争の足取り
- 武器を売られる国
- 神童川原の伝説
- 高知とその島
- 戦争の痛と苦
- 戦争の神懸
- カキリマ インドネシアの暮らし
- 世界にはいろいろな家路がある
- 世界の楽路
- アニサちゃんの家
- パプアさんのくどもの屋
- カート インドの楽路
- ヌーデリーン・マルチン
- リクシタ
- チャークリン
- ロスト

動いて遊んで楽しもう！
こどもファンタジー展示室

こどもたちの想像を刺激するファンタジーの世界を体験できます。『まじく』や『まじく』の世界を体験し、こどもたちの想像力に刺激を与えます。



いろいろなしかけにワクワク！



こどもの国際理解展示室

世界の暮らしや文化をのぞいてみよう

- カキリマ インドネシアの暮らし
- 世界にはいろいろな家路がある
- 世界の楽路
- アニサちゃんの家
- パプアさんのくどもの屋
- カート インドの楽路
- ヌーデリーン・マルチン
- リクシタ
- チャークリン
- ロスト

未就学児向けのイベントもあるよ

