

# 第29回 SAKAE

# ヤングフェスティバル

Challenge

2023



●日時 2023年  
3月19日(日)  
9:45~13:00

●場所 本郷台駅前広場  
※駐車場はありません。

## 第8回 栄区中学校対校駅伝大会

### SAKAEヤングフェスティバル

- 主催：SAKAEヤングフェスティバル実行委員会
- 主管：栄区青少年指導員協議会
- 共催：横浜市栄区
- 協力：栄区子ども会連絡協議会、  
栄区内中学校（飯島中学校、西本郷中学校、小山台中学校、  
桂台中学校、本郷中学校、上郷中学校、山手学院中学校）、  
本郷特別支援学校

ヤンフェス  🔍 検索



### 栄区中学校対校駅伝大会

同日開催 9:00 発走

- 主催：栄区中学校対校駅伝大会実行委員会
- 協力：栄区連合町内会、栄区青少年指導員協議会、  
栄区スポーツ推進委員連絡協議会、栄区スポーツ協会、  
栄交通安全協会、栄交通安全母の会連絡会、  
栄区内中学校（飯島中学校、西本郷中学校、  
小山台中学校、桂台中学校、本郷中学校、上郷中学校）  
横浜市スポーツ協会

栄区中学校駅伝  🔍 検索





# ふれあいだより

横浜市上郷矢沢  
コミュニティハウス

館長 小池 信之  
住所 栄区桂台南 2-34-2  
電話 895-1037

講座募集のご案内

ヨガで心身健康 UP!

## ヨガ体操教室

ヨガの正しいポーズと呼吸法で心身共にリフレッシュ♪♪  
心と身体の健康のために始めませんか!

日程 前期：4月9日、23日 5月14日、28日 6月11日(全5回)  
後期：8月27日 9月10日、24日 10月8日、22日(全5回)

\* 前期又は後期をお選びください。

\* 両方のお申込みは出来ません。

時間 午前10時30分～11時30分

講師 TSUBAKI 先生

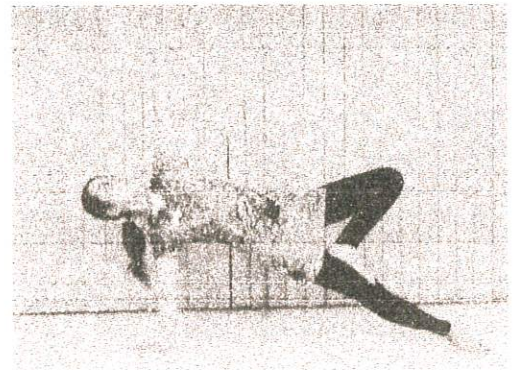
- ・ ヨガインストラクター
- ・ ラティスインストラクター

参加費 前期・後期 各500円 (5回分)

募集人員 各25名

持物 ヨガマット、又は大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物。

受付開始日 3月11日から下記にて受付を開始します。



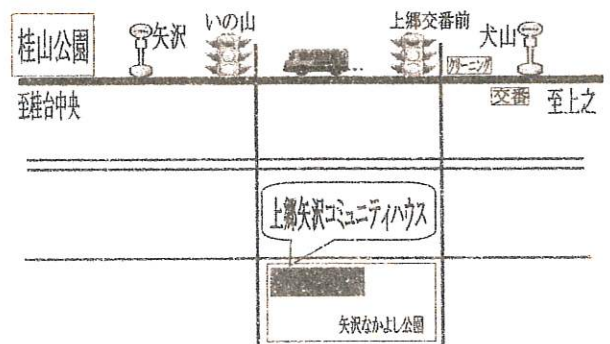
直接申し込むか、電話でお願いします。

栄区桂台南 2-34-2

上郷矢沢コミュニティハウス

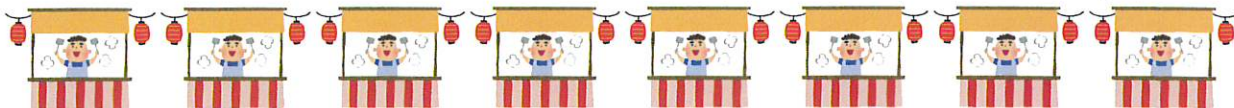
(矢沢なかよし公園隣)

電話 (045) 895-1037





班回覧



本郷中央連合町内会自治会 会員 各位

栄区 区政推進課 地域力推進担当

# 栄区の魅力づくり・地域デビューについて(募集)

栄区役所では地域の活動拡大に力を入れています。  
 「自治会町内会の役員になって、会議に出たりするのは大変だな」  
 と思われる方もいらっしゃるかも知れません。  
 地域の活動は、それだけではありません。  
 地域のイベントで従事することも立派な地域の活動です。

講座受講者全員に  
 エプロンをプレゼント

そこで、今回は以下の行事に本郷中央地区から4名程度の参加者を募集します。

【名人育成講座(地域活動デビュー講座)】

日時: 令和5年7月8日(土) 10:00~

場所: 千秀センター、千秀広場

スケジュール(予定)

10:00 栄区役所による「屋台における衛生管理」講座

10:30 設営研修

11:00 焼きそば作り など

12:00 実食及び終了証(焼きそば名人エプロン)配付

当日メニュー 焼きそば・焼き鳥・綿菓子 など



あなたも地域活動デビューに向け、講座に参加しませんか。  
 当日の指導は本郷中央地区の役員を中心に行います。  
 綿菓子づくり体験など、ご家族連れも参加が可能なプログラムをご用意してお待ちしています。

さらに、今回ご参加いただいた受講者、地域の方を中心に

栄区連合町内会対抗 第1回焼きそば大会(予定)にご招待します

日時: 令和5年12月2日(土) 10:00~

場所: 本郷台駅前広場

内容: 栄区内7地区連合町内会ごとの焼きそばブース設置(希望制)

当日は、焼きそば無料配布。

審査: 横浜マイスターほか、栄区長、栄区商店街連合会長、栄区連合町内会長 を予定

地域の担い手として  
 存分に腕前をご披露ください

お申し込みは、  
 お住まいの町内会自治会へ  
 ご連絡ください。

問い合わせ 栄区役所 区政推進課 地域力推進担当  
 TEL: 045-894-8936 FAX: 045-894-9127  
 Eメール: [sa-chiryoku@city.yokohma.jp](mailto:sa-chiryoku@city.yokohma.jp)

回覧										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



# 午後の音楽会

AFTERNOON CONCERT SERIES

*Premium concert*

No.150

## B.S.Q. Beatles Strings Quartet Special Concert

全世界で愛されるビートルズの名曲と共にノスタルジーへ誘う優艶な弦楽四重奏



2023年4月14日[金] 14:00開演 13:30開場 \*約2時間(休憩あり)

横浜市栄区民文化センター リリスホール (JR本郷台駅より徒歩3分)

出演 | Yui(ヴァイオリン)、荒井桃子(ヴァイオリン)、森朱理(ヴィオラ)、島津由美(チェロ)

曲目 | John Lennon/Paul McCartney: Let It Be, Ob-La-Di, Ob-La-Da, Eleanor Rigby 他

\*プログラムは変更になる場合がございます。

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。

協賛 | (株)ヤマハミュージックリテイリング横浜店

好評販売中!


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/



# 午後の音楽会

AFTERNOON CONCERT SERIES

*Premium concert*

No.151

西山瞳トリオ with 橋爪亮督

“Tribute to Bill Evans 未来への継承”

ジャズピアノの歴史に金字塔を打ち建てたビル・エヴァンスの偉大な足跡を辿り、生涯の名曲を現代に伝える稀少なステージ!



2023年5月23日[火] 14:00開演 13:30開場 \*約2時間(休憩あり)

横浜市栄区民文化センター リリスホール (JR本郷台駅より徒歩3分)

出演 | 西山瞳(ピアノ)、橋爪亮督(サックス)、西嶋徹(ベース)、則武諒(ドラムス)

曲目 | Joseph Kosma: 枯葉、Sammy Fain: 不思議の国のアリス、  
Bill Evans, Miles Davis: Blue in Green 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 2023年2月26日[日]10時~3月4日[土]10時

一般発売 2023年3月5日[日]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。

協賛 | (株)ヤマハミュージッククリエティング横浜店

リリスLINEチケット







日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
1/21 (土) ~3/12 (日) ※祝日除く月曜休館	10:00~17:00 (最終入場16:30)	県民が見た世界遺産・絶景・暮らし写真展 「世界遺産」「地球の絶景」「世界の暮らし」の3つのテーマのもと、神奈川県民が国内外で撮影した応募作品の写真展。まさに、県民の県民による県民のための写真展(もちろん、県外からもぜひお越しください)。写真コンテスト審査員(竹沢うるま、松井みさき、関健作)の作品も一部コーナーにて展示いたします。*写真コンテスト:「県民が見た世界遺産・絶景・暮らし写真コンテスト」(2022年度実施)	企画展示室(3階)	入場無料
3/4(土) 18(土) 21(火祝)	13:30~15:30	《練習会》世界のあそび王座決定戦2023 2023年3月にひらかれる「世界のあそび王座決定戦 2023」の練習会を開催!新チャンピオンは誰の手に!?「キャラム」と「パパンジョンカ」の練習会に参加して、世界のあそび王座決定戦に申し込もう。今年は、大人(高校生以上)の参加枠もあるよ。みんなの挑戦を待っているよ~!	こどもの国際理解展示室(5階)	常設展示室観覧料 対象+HPをご覧ください 定員:時間内受付
3/4(土)	14:00~15:00 ※13:30開場	【WEB予約制】感じようカリブの風♪ドラム缶楽器スティールパンミニコンサート トリニダード・トバゴの楽器「スティールパン」って知ってる?どんな楽器で、どんな音がするんだろう?みんなで楽しく学んでみよう!コンサートの他に、実際にスティールパンの演奏体験もあるよ!(演奏体験はこどものみ・20名)	映像ホール(5階)	常設展示室観覧料 対象:どなたでも(演奏体験はこどものみ) WEB予約制:80名 (※うち20名演奏体験あり)
3/11(土)	14:00~15:30 ※30分前開場	【WEB予約制】講演会「国際手話とろう文化~世界とつながるコミュニケーション~」 「世界には様々な言語があります」と聞いたら、あなたは何語を想像しますか?言語は口から音で発するものだけではありません。手話は言語のひとつであり、届きを伝えたり人をつなぐたりする大切なことばです。しかし、外国語のように学ばなければ理解することができない難しいものとして捉えている方も多いのではないのでしょうか。本講演では、国や地域で異なる手話表現や文化、国際手話の紹介などを交えて、アートやエンターテインメントなど言語以外の一面も持つ手話の魅力についてお話しします。手話を通して、世界を知り、未来にむけてあらたな一歩を踏み出してみませんか。*講師(那須映里氏)は手話で進行します。日本語音声通訳があります。	映像ホール(5階)	無料 対象:どなたでも WEB予約制(定員:120名)
3/18(土)	14:00~15:40 ※13:30開場	【WEB予約制】上映会「少女は自転車に乗って」 サウジアラビアで、ひとりの少女の愛らしく、したたかな闘いが、社会の壁を乗り越えてゆく!10歳のおてんば女の子・ワジダの夢。それは、男の子と自転車競走をすることしかし、サウジアラビアでは、女性が自転車に乗ることさえも禁じられていて...2014年アカデミー賞外国語映画賞サウジアラビア代表、ヴェネチア国際映画祭ほか各国にて受賞!サウジアラビア初の女性監督が、困窮の中に生きる少女の姿を通じ、未来への希望を描く感動作!!(2012年制作/サウジアラビア・ドイツ合作/97分/ドラマ/日本語字幕)	映像ホール(5階)	1席:500円 WEB予約制 対象:どなたでも 定員:120名
3/18(土)	9:20~16:30	こども国際森林レンジャー 森の生き物はどんな風に暮らしているのかな? 自然を守るために、私たちができることって何だろう? たくさん見て触れて学んで、キミも森林レンジャーを目指そう!	横浜自然観察の森 ※集合場所はHPを要確認	1人:300円+交通費 WEB予約制 対象:小学3~6年生 定員:15名 申込締切: 3月15日15:00
3/19(日) 3/21(火祝)	14:00~15:00 ※13:50整理券配布	【ピンゴラリー】 あーすぶらざの〇〇みつけ! あーすぶらざにあるあんなものやこんなもの...館内をまわって見つけよう! キミはいくつピンゴできるかな?!	【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25名(当日先着)
3/22(水)	18:00~19:45	【研修会】いま、あらためて考えたい"つながり"~災害時に外国籍県民から見た景色とは~いつ、どこで起こるか分からない大規模災害。地域防災にも多文化共生の視点が大切です。外国籍県民の体験談を聞き、ともに考えてみませんか? 内容:パネルトーク・意見交換 申込: Eメール (tabunka@earthplaza.jp) に下記を入力の上、お申し込みください。 件名: 第5回研修会申し込み、希望参加方法 オンライン/中継会場視聴、お名前、ご所属、メールアドレス、パネリストへの質問	オンライン or 研修室A(1階)	無料 対象: 外国籍県民支援に関わる方、地域で防災に関わる方、多文化共生に関心のある方
3/25(土)	13:00~16:30(予定)	《本番》世界のあそび王座決定戦2023 「キャラム」と「パパンジョンカ」の新チャンピオンを決める、「世界のあそび王座決定戦 2023」を開催!事前に練習会に参加して、世界のあそび王座決定戦に申し込もう。今年は、大人(高校生以上)の参加枠もあるよ。みんなの挑戦を待っているよ~!	会議室(1階)	無料 対象+HPをご覧ください *練習会に1回以上参加した方が対象となります
3/26(日)	14:00~15:00 (30分前整理券配布)	はるの工作『はるかせにのせよう!』 春のかせにのせて飛ばせるものをつくりまわす。 今年つくるのは①へそひこうき②ツインリング③紙とんぼ④プーメラン⑤くるくるリング⑥ほねほねボールつくったあとは、飛ばしてみよう!	こどもの国際理解展示室(5階)	常設展示室観覧料 対象:小学生まで 定員:各科目20名
3/27(月)	14:00~15:40 ※13:30開場	【WEB予約制】月曜上映会『オフサイド・ガールズ』 Iranで、サッカーは国民的なスポーツ。男も女もみんなサッカーが大好き。けれど、女性が男性のスポーツをスタジアムで観戦することは禁止されている。そんな中、代表チームのワールドカップ出場をかけた大事な一戦が、首都テヘランで行われることに...!スタジアムで試合を観戦するために少女たちが考えた策...それが、「男装」だった!実際の2006ドイツW杯最終予選を舞台に、ルールに逆らって進入禁止の領域に突き進んだ、「オフサイド」な少女たちの可笑しくて心温まる奮闘がいま始まるー!【2006年制作/Iran/92分/ドラマ/ペルシャ語・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:120名

【定期開催イベント】(毎月定期的に行っているイベントです)

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
3/2 9 16 23 (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」	ワークショップルーム(1階)	無料 申込不要 対象:乳幼児~大人
3/19(日)	13:00~13:30	【絵本の読み聞かせ】 あーすぶらざがめざすテーマについて、絵本を通じて子どもたちに考えるきっかけをもってもらいます。	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
3/28(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!パンくんに会えるかも?!	こどもファンタジー展示室(5階)	常設展示室観覧料 定員:未就学児7名 (保護者付き添い必須) *兄弟がいる場合はご相談ください

※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

【施設紹介】5階常設展示室 詳細はこちら➡

# 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

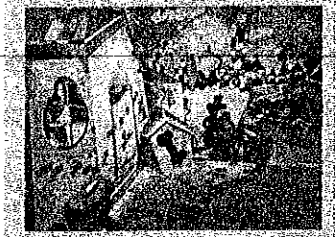
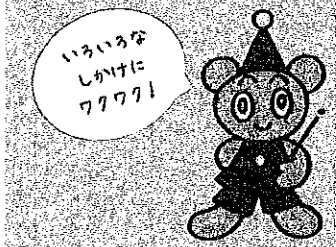
過去を見つめて  
未来の平和へと繋げる  
国際平和展示室

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

動いて感じて楽しむ！  
こども  
ファンタジー展示室



未就学児向けのイベントもあまる



# いま、あらためて考えたい ”つながり”

～災害時に外国籍県民から見えた景色とは～

いつ、どこで起こるかわからない大規模災害。

神奈川県民の約42人に1人が外国籍\*であるいま、

地域防災にも多文化共生の視点が大切です。

県内在住の外国籍県民の体験談を聞き、

ともに考えてみませんか？

\*令和4年1月1日現在、神奈川県国際文化観光局国際課調べ

オンライン開催  
(Zoom)

日時 2023年3月22日(水)  
18:00～19:45

- 対象**
- ・外国籍県民支援に関わるみなさま
  - ・地域で防災に関わるみなさま
  - ・多文化共生に関心のあるみなさま

## 内容 ①パネルトーク

【パネリスト：神奈川県外国籍県民相談窓口 相談員】

宮嶋 ジャネット (フィリピン) 「災害時の翻訳支援」

山下 ジューリア 真由美 (ブラジル) 「子ども達への防災教育」

トルオン ティトウイ チャン (ベトナム) 「地域の人とのつながり」

## ②意見交換

多文化共生の視点を取り入れた災害への備えについて、  
参加者とパネリストで意見交換

## 申込

〈Googleフォーム〉 <https://forms.gle/TC3NaXMprqNkrpNe6>

〈Eメール〉 下記を入力の上、お申し込みください

宛先：tabunka@earthplaza.jp

件名：第5回 研修会申し込み

本文：①オンライン/中継会場で視聴

②お名前 ③ご所属

④メールアドレス

⑤パネリストへの質問



中継会場での視聴可能！  
中継会場：あーすぷらざ1階研修室A  
申込時に「中継会場で視聴」を選択してください



地域活動交流部門からのお知らせ

# 本郷小学校 1年生・4年生に 「認知症サポーター養成講座」開催！



12月初旬の人権週間にちなみ、本郷小学校1年生（1/16）と4年生（12/21）の皆さんに、お年寄りや認知症について正しい知識をもってもらうための「認知症サポーター養成講座」を今年も実施いたしました。

「身近な人達への理解を深め、思いやりの心を育む」ことをねらい、年齢に応じた内容で、認知症のお年寄りの気持ちに寄り添い、考える機会をもちました。

具体的には、1年生向けに、認知症のおばあちゃんと家族のやり取りを演じた「寸劇」を、4年生向けには、認知症の方の困りごとを例題にした「選択クイズ」でグループワークを、それぞれ、先生たちや地域のボランティアの方々にもご協力いただきながら実施しました。

終了後に4年生の皆さんに「認知症のお年寄りが困っている場面に出会ったらどうしますか？」とアンケートで質問したところ、「驚かせないようにやさしく声を掛ける」「自分で無理な場合は、大人や警察に知らせる」と嬉しい答えが多く返ってきました。

コロナ禍で、体験や交流などのプログラムはお休みしていますが、今後も福祉や防災などの継続的な学びのお手伝いを、地域の方々と一緒に行っていきたいと思います。



R5年1月16日 1年生（寸劇）



R4年12月21日 4年生（選択クイズ）



## おしらせ

### 夜間の貸館利用方法について!!

夜間貸館（18～21時）の利用申込方法が変更になります。

4月のご利用より、団体Ⅰ・Ⅱ・Ⅲは前月9日までに、それ以外の団体は前月10～12日までにお申し込みが必要となります。※詳細はお問合せ、またはホームページをご覧ください。

### 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！



# 杜からの風

栄区連会承認 第110号  
発行日：2023年3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：横浜市中野区中野町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

2023年3月～6月の開催予定事業です。ぜひ、ご参加ください！

### MANA★VIVA！なかの 放課後バージョン

地域の小・中学生向けに、放課後の広場・自習室を毎週開催しています！（参加費：無料）

#### 《小学生向け広場》

宿題・カードゲームや卓球などの他、時々おやつや工作も楽しめます。

日時 毎週 水曜日 15:00～16:30

対象 近隣の小学生（申込不要）

#### 《中学生向け自習室》

テスト勉強や受験勉強に、安心してゆっくり利用できます。（Wi-Fi設備有り）

日時 毎週月・水曜日 15:00～18:00

第2・第4日曜日 13:00～17:00

対象 近隣の中学生  
（申込不要 先着8名程度）

場所 2階 地域ケアルーム

※わからない所を気軽に質問出来る学習サポートが必要な方は、事前にお声掛けください。  
地域の大人・高校生・大学生のボランティアさんがお手伝いします。

運営のボランティアさん、大募集中です！

### ……なかの DE クイズ ……

皆様ご存知、ケアプラザの所長富永。その富永家のペット“クロちゃん”とは何の動物？

①ハムスター ②アルパカ ③猫 ④インコ

答えはケアプラザ掲示板(3/10～)

または本人まで！

### なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の情報交換や、悩み事など、介護者同士でお話しましょう。

日時 令和5年3月18日（土）・5月20日（土）  
13:30～15:30

対象 12名（申込制）

講師 認知症の人と家族の会 渡辺 久江 氏

### OYAKO CLUBチューリップ おやこのひろば 共催

親子ヨガで身体をほぐしてリフレッシュしませんか？

日時 令和5年5月23日（火）10:30～11:30

定員 未就学児とその保護者 10組

参加費 1組 100円

申込先 おやこのひろば ☎892-1030（4/10～受付）

### 落語で楽しく学ぶ！ ～悔いのない人生について～

講師は行政書士で社会人落語家の生島清身先生

日時 令和5年6月21日（水）14:00～16:00

定員 先着35名（申込制）

会場：全て中野地域ケアプラザ



## くつろげる雰囲気です楽しくのんびり

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3回目は「ヴェルデさかえ」です。  
「ヴェルデさかえ」代表の鳴海春男さんにお話をうかがいました。

平成21年度栄区役所主催の介護予防研修及び能力向上プログラム（本山式筋トレ）の修了後に自主的に継続するため、平成22年4月に「ヴェルデさかえ」の団体名で中野ケアプラザを拠点として発足しました。発足時は概ね65歳以上の高齢者が対象で、男性3名・女性13名で毎週火曜日の午前中に活動していました。7月には本郷小学校コミュニティハウス、さらに翌年3月にはあーすぷらざの利用を開始しました。その後、栄区役所の「元気づくりステーション事業」がスタートし、平成26年5月には栄区社会福祉協議会にも団体登録しました。平成27年6月の「タウンニュース」では「ヴェルデさかえ」の紹介記事が載ったこともあります。同年11月に栄区セーフコミュニティが始まり、高齢者の転倒・転落予防の周知活動も行いました。

平成30年1月からは転倒予防体操を毎月第一週に実施しています。令和2年3月、新型コロナウイルスにより一旦休会としましたが、同年6月にはあーすぷらざで人数制限や対人距離2mを設けて再開し、その後も4箇所の会場での人数制限を考慮した割り振りが続きました。

緊急事態宣言の発布に伴い、中野ケアプラザの利用人数が通常の50%となった際には、メンバーには1回おきに交代で参加してもらい、また栄区役所から配布された「感染拡大防止対策チェックシート」を会員に周知徹底しました。令和4年1月からはSAKAESTA（さかえすた）の利用も開始しました。5月にはオーラルフレイルの講義も受けています。

### 令和5年の現状紹介

- ・17名在籍（ピークは平成29年の34名）
- ・毎週火曜日午前中に活動  
(9:30~12:00 / 10:00~12:00)
- ・書面の脳力トレーニング・月初の転倒予防体操  
気功・準備運動・本山式筋力トレーニング  
めまい予防体操 など



自主トレだとさぼってしまうので、「ヴェルデさかえ」が早めに再開してくれて嬉しかった！

体操の前後におしゃべりするのが大変楽しみでした。コロナ禍はそれが出来なくなったのがつらかったです。

グループみんなが感染せずに続けられたことに感謝します。

集まってお互いに刺激しあうことが大切だと思った。

該当年齢で興味のある方、一緒に楽しみながら活動しませんか。

## 地域包括支援センターからのお知らせ

# 健康腸活講座を開催しました！

皆様、こんにちは！地域包括支援センターでは、元気な高齢者向けに年2回程の講座を開催しています。今回は、最近注目されている腸活についてお口から、栄養、運動に分けて講座を開催しましたのでご紹介します。

### 第1回【お口を動かしてちょー元気】

講師は歯科衛生士の望月佐枝先生で、コロナ禍は口の体操が見せにくいのですが、フェイスガードも駆使しながら、歯磨き以外にお口の体操や唾液を出やすくする方法も教えていただきました。



望月 佐枝 先生

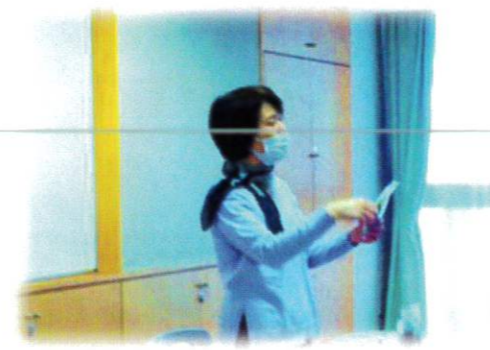
### 第2回【発酵食品でちょー元気】

講師は、腸活を熱心に勉強している看護師の一戸寛子先生です。腸は第2の脳と言われるほど、重要な働きをしています。

- ◎腸が元気だと・・・免疫力がアップ、肥満になりにくい、精神的に安定、良質な睡眠がとれると良いことづくめ
- ◎腸を元気に保つには・・・乳酸菌やビフィズス菌などを含む食品を毎日食べる。野菜・海藻類・きのこ類や果物など食物繊維を毎日食べるのがお勧めです。最後に味噌玉づくりを教えていただきました。

### 《味噌玉づくり》手作りインスタント味噌汁

- (1食分) 味噌(2種類) 大さじ1  
だし(顆粒、鰹節、昆布茶など)  
乾燥わかめ、あおさ、ふのり、とろろごまなど、小葱、お好みでお麩や高野豆腐、梅干、生姜  
\*10回分をボウルに混ぜて10等分してラップでつつむ。冷蔵庫で1週間。冷凍庫で1ヶ月保存できます。



一戸 寛子 先生

### 第3回【身体を動かしてちょー元気】

講師は、【臓活セラピー】【臓活ヨガ】を立ち上げたヨガセラピストの植竹京子先生です。

内臓の状態を知り、ため込んだものを流し癒すことで自分自身を見出すといわれ、肩こり、目の疲れ、便秘、ホルモンバランスの不調、肥満、やせすぎ、不眠、腰痛、そううつなど・・・、全てが実は内臓からの声が表面化したものだそうです。先生の指導の下、内臓が動くような簡単な動きをしていくうちに、身体がどんどんポカポカしてくるのを実感しました。



植竹 京子 先生

来年度も元気な高齢者向けに講座を開催しますのでご期待ください。