

地区社協だより 緑園

—第79号—

発行日 令和5年9月8日
 発行者 緑園地区社会福祉協議会
 代表 菅野 英夫
 事務局 緑園地区社協 広報部

第4期福祉保健計画（R3年～R7年）中間年振り返り 新型コロナ感染防止対策と30周年記念事業実施！

第4期地域福祉保健計画は令和3年をスタートとして令和7年までの5年間の地域福祉の活動を計画するものであり、令和5年度はその中間年に当たります。この間は新型コロナウイルス感染症の発生が顕著となり、福祉活動のほとんどが感染防止策により中止に追い込まれました。特に令和4年度は第8波の影響もあり厳しい状況にありましたが、緑園地区社協は令和4年度に設立30周年を迎えたことから記念事業を計画し、感染防止策を十分行い、「福祉ふれあい祭り」・「キッズフェスティバル」・「30周年記念誌の発行」を皆様の御協力で実施することが出来ました。又この間の重点事業として「子育て支援協議会」を立上げ子育て支援を強力に推進する事や「ふれあい健康づくり委員会」により地域の健康づくり活動を緑園各自治会と連携し、近場の公園を利用した「ラジオ体操」を8自治会で活動実施推進中です。又小学生の登下校の見守りや一人住まいの高齢者見守り活動は各種団体と協力し継続して取り組みます。これらの活動をお知らせする「広報委員会」活動はコロナ期間中ZOOMにより開催し活動状況の強化する取り組みを、今後の取り組みについては、各種活動が新型コロナ感染策が第5類に移行したことから順次元の活動に戻り福祉活動の充実に取り組み、地域の各種課題に関係諸団体とのつながりを強化し推進しますので皆様の御支援ご協力を宜しくお願い致します。



ふれあい祭り



キッズフェスティバル

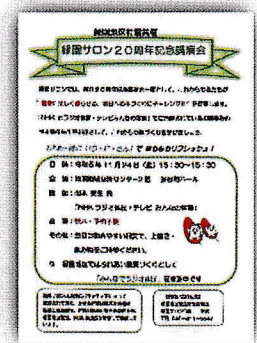


(緑園地区社協会長 菅野英夫)

令和5年度秋の主な行事のお知らせ

令和5年度緑園地区社協の行事は、新型コロナ感染状況を考慮しつつ推進しておりますが10月以降予定されている行事についてお知らせ致します。

開催日	時間	場所	内容
令和5年10月22日(日)	9:30~14:00	地域交流センター・ひかりの園	第24回福祉ふれあい祭り 演芸及び模擬店各種
令和5年10月29日(日)	10:00~12:00	緑園東公園多目的広場	第7回キッズフェスティバル 子育て相談・各種ゲーム
令和5年11月24日(金)	13:30~15:30	地域交流センター多目的ホール	緑園サロン20周年記念講演会 これからの体づくり



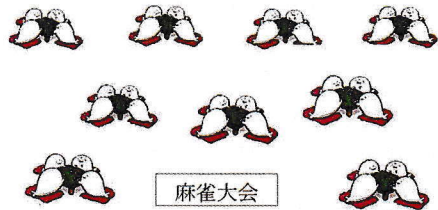
「第13回室内ゲーム(麻雀)大会」4年ぶり熱戦を展開!

去る、7月27日(木)緑園地域交流センターで第13回室内ゲーム(麻雀)大会が開催されました。

新型コロナ感染防止策により4年ぶりの開催となりました。各自治会に参加者を募集したところ当初予定の32名に対し41名の参加希望者があり、出場枠を36名に増やし実施いたしました。当日は12:30~17:00迄3回戦行い緑園地区のNo.1を決める熱戦が繰り広げられました。優勝は6丁目藤波さん、2位は東の街平澤さん、3位は7丁目薄井さんが入賞賞品が授与されました。参加者には各種多数の賞品が準備され全員に渡され終了しました。

第13回室内ゲーム(麻雀)大会

主催:緑園地区社会福祉協議会



優勝おめでとう



真剣勝負

室内ゲーム大会実行委員長 伊藤 正男

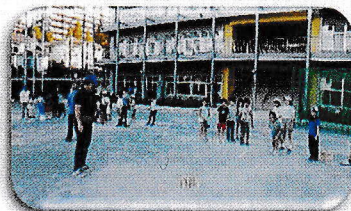
夏休み震災宿泊体験5年ぶりに開催

夏休み中の7月29日(土)から30日(日)、5年ぶりに震災宿泊体験を開催しました。この催しは地域防災拠点である緑園学園で、子供たちに災害発生時の避難生活を体験してもらうものです。熱中症対策不備やコロナ禍で久しく開催出来なかったのが参加者が集まるか不安でしたが、総勢56名と以前より多い参加者数となりました。

プログラムは防災訓練、ドッジボール等ゲーム3種、炊き出し、段ボールベッド作り、ラジオ体操です。炊き出しではアルファ米炊飯でカレーを計画。ほとんどの子がアルファ米を知らないとのことで、味や食感で不平が出ないか心配していましたが、お替り続出と大好評でした。子供たちの一番の関心は段ボールベッド作り、集めた大型240枚の段ボールがあつという間に売り切れ、創意工夫して切ったり・貼ったり基地やお城のベッドを大騒ぎしながら作っていました。あつという間の2日間、子供たちの防災意識向上に少しは役立てたかなと感じています。



消防訓練(煙体験)



ゲーム大会(モルック)



夕食(アルファ米・レトルトカレー)



ゲーム大会(ドッジボール)



段ボールベッド作り



朝のラジオ体操



朝食(パンとスープ)



お疲れ様でした・全員集合

緑園青少年居場所作り協議会 田村靖志



緑園地区社会福祉協議会 <http://www.ryokuen.gr.jp/external/shakyo/>

関連記事は、緑園地区社協のホームページをご覧ください。

緑園社協 検索



※ 問い合わせ先:社協専用電話“090-3426-0294”(受付時間 9:00~17:00)

「賛助会費」は地区社協の福祉の応援団、「賛助会費」で貴方も緑園地区社協のサポーター!

賛助会費は地区社協の重要な活動資金として使用されます。皆様のご支援が地域の福祉の力となっています。毎年自治会を通して、ご理解・ご協力をいただいています。



令和5年度第24回緑園福祉ふれあい祭り

福祉



三世代交流の場

ふれあい祭



和太鼓



健康チェック



ダンス



ソーラン

みんな集まれ!

つながりの輪を広げよう!

楽しみがいっぱい!

赤ちゃんからお年よりまで、みんなで楽しむふれあいの場!!

◆参加の場合は自宅で検温実施・体調不良の場合は参加を控える◆
今年度より緑園学園の生徒が「泉わくわく応援隊」で参加します。

日時: 10/22(日)

9:30~14:00 (雨天決行)

場所: 緑園地域交流センター・ひかりの園

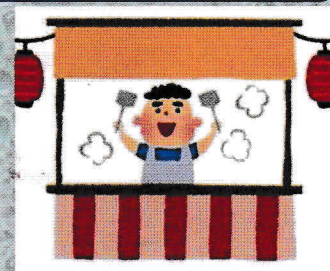
主催: 緑園地区社会福祉協議会

後援: 緑園連合自治会

協力: 泉区緑園地区支援チーム



野菜販売

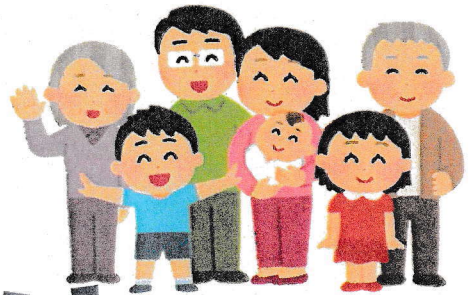


たい焼き・カレー等

模擬店

年に一度は!

お気軽にご参加ください



ふれあい祭り 健康チェック

令和5年 10月22日(日)

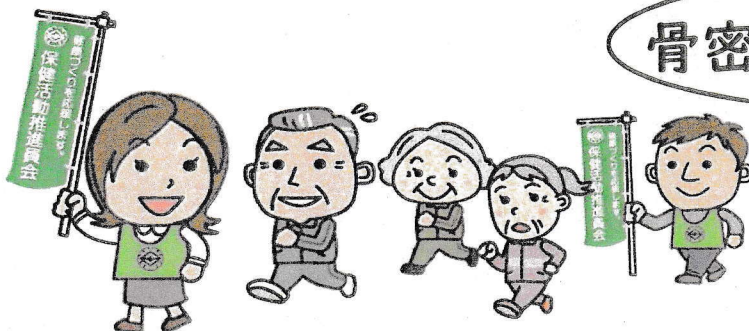
受付 午前10時~午後1時30分

地域交流センター

【チェック項目】

身長・体重・BMI・体脂肪率
内臓脂肪レベル・骨密度
血圧・血管年齢・握力・足指力

❗ 素足で計測する項目があります。脱ぎやすい靴下でおいてください。



骨密度測定も行います!

緑園地区
保健活動推進委員会



事業のお知らせ



Shinogaki

塔のべつり駅 (福島県)

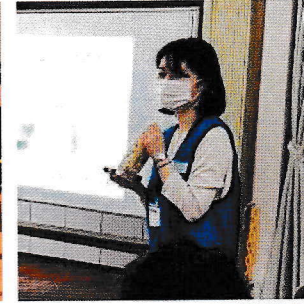
対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			10月	11月	12月	
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	4日(水) 13:15~14:15	1日(水) 13:15~14:15	6日(水) 13:15~14:15	無料
	ラフターヨガ	笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操	1日(日) 14:00~15:00	5日(日) 14:00~15:00	3日(日) 14:00~15:00	100円
	成年後見制度 個別相談会	弁護士と行政書士に、成年後見制度・相続・遺言について相談できます。予約制(1時間/回)	17(火) 14:00~16:00	21(火) 14:00~16:00	19(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	介護をされている方が語り合う場です。	お休み	10日(金) 14:00~15:00	お休み	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います。	22日(日) 10:00~11:00	26日(日) 10:00~11:00	24日(日) 10:00~11:00	無料
	ラジオ体操	屋外で気持ちよくからだを動かしましょう。	毎週水曜 11:45~12:00 ケアプラザの駐車場 (雨天中止)			無料
	八百屋さんの出張販売	新鮮な青果やお惣菜など、目で見ても手に取って、買い物を楽しめます♪	毎週水曜 12:00~13:00 ケアプラザの入り口で行います			実費
主に高齢者	つながるスマホ教室	学生ボランティアから教わるスマートフォン教室です。 事前予約制(教室の内容を含めお問合せ下さい)	7日(土) 10:00~11:30 予約受付 9/20	4日(土) 10:00~11:30 予約受付 10/25	2日(土) 10:00~11:30 予約受付 11/22	無料
ケアプラザ休館日		定期清掃の為、休館いたします デイサービス、居宅介護は営業	16日(月)	20日(月)	18日(月)	-

●今号の中面特集は、「泉サポートプロジェクト」を紹介します。

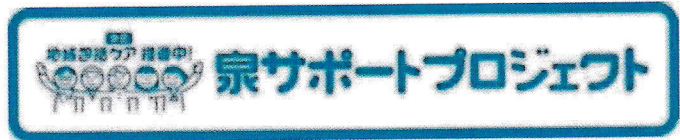
泉サポートプロジェクトとはどんな思いで活動しているのか。わたしたちの暮らしとどんな関係があるのか、これからどんな展開があるのか、みなさまに伝えたくて特集しました。

●貸室夜間申込み方法変更について (17時~の貸室利用)

令和5年4月より前月12日までに夜間利用の申込みがない場合、18時で閉館することとなります。夜間利用を希望する場合はお早めにご計画ください。



泉区ではこんな取り組みが進んでいます。

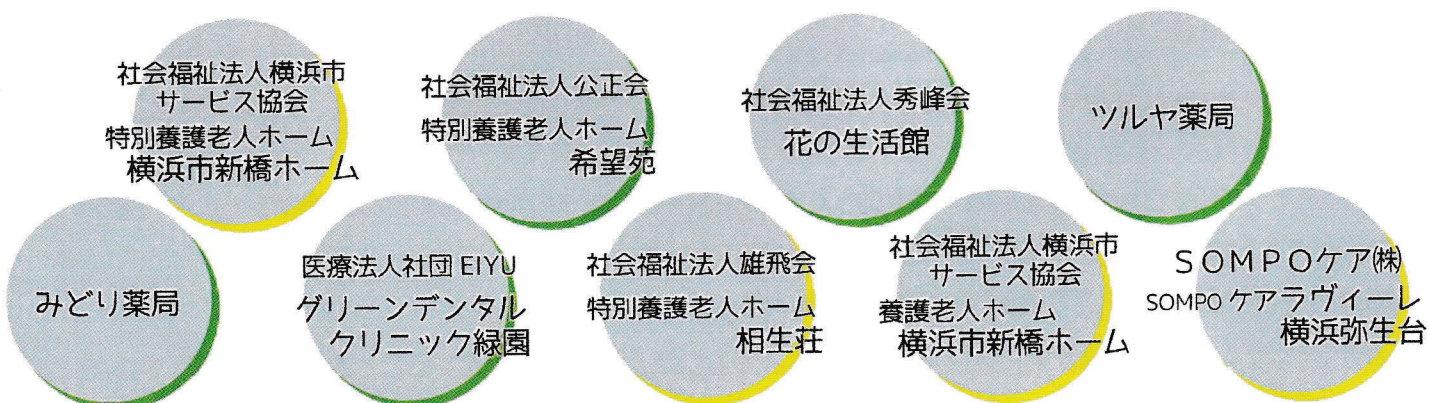


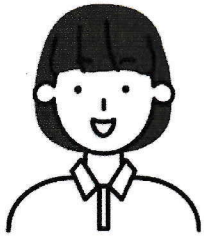
泉サポートプロジェクトとは・・・

泉サポートプロジェクト(以下サポプロ)は泉区内の福祉施設や企業等が連携し、地域貢献の一環として高齢者を中心とした地域ニーズを支援する取り組みとして始まりました。新橋地域ケアプラザのエリアでは、現在9団体が参加しています。

サポプロは「あらゆる機関が住民と共に地域活動を検討・実施していくことで『誰もが安心して暮らし、助け合えるまちづくり』を目指す」という理念のもとに、地域ニーズに対し多様な主体が連携し、それぞれができる範囲のことに無理なく取り組み、地域貢献を果たしています。

新橋地域ケアプラザエリアサポプロ参加施設・企業

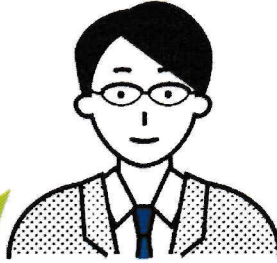




施設職員

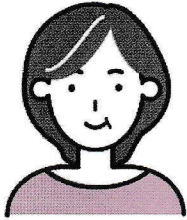
施設で行っている介護予防の体操で地域の方の役に立てるなんて思ってもみませんでした。もっと技術を磨いて、施設の方だけでなく、地域の方がいつまでも元気に暮らしていくための応援ができれば嬉しいです。

コロナ禍もあり、閉鎖的になりがちな施設ですが、サポプロを通じて、職員と地域の方が顔を合わせる機会が持てたことが非常に有意義に思っています。地域の一員として、一緒に地域課題を考えていければと思っています。



施設長

近くにある施設や企業について「どんな人がいるか」「どんなことをしているか」実は知らないことばかりでした。こうして協力していただくことで、より身近で頼れる存在だと感じました。



地域住民
(地域活動をしている方)

山坂が多いので食事会に行くことをあきらめていたのですが、送迎をしていただいて、とても助かります。お陰でまた、お友だちと楽しく食事をすることができました。



地域住民

新橋地域ケアプラザエリア内 取り組みの紹介

車両を活用した外出支援
会場まで歩いていくことが体力的に困難な参加者のために、施設等の送迎車を利用した移動支援を行っています。体力が低下しても、お出掛けの楽しみはいつまでも♪

専門職の人材協力

介護職員による『介護予防体操』、管理栄養士による『健康講話』、薬剤師による『薬の飲み方教室』などを行っています。地域と専門職の顔の見える関係づくりにもなっています。

設備の貸し出し

■ AEDの貸し出し
■ トイレの貸し出し
■ 給水スポットの提供
等の取り組みは、高齢者が安心して外出できることにつながります。ちょっとしたことで行動範囲は広がります！

場の地域開放

山坂が多く、また集いの場等へのアクセスが大変なエリアで、施設の場所を開放した『地域食堂』が開かれています。歩いて行くことができる範囲で、集うことができる居場所づくりになっています。

泉で広がる、サポートの輪。

サポプロに参加されている福祉施設や企業等は、地域のことを「一緒に考えたい」と思ってくれています。これまでも、話し合いや連携をする中からも様々な取り組みが生まれ、発展してきました。

- ☑ 『参加に興味がある』といった福祉施設・企業の方
- ☑ 『一緒に考えてもらいたい』といった地域の方

まずは、生活支援コーディネーター 森田まで、お声掛けください。





"食事は心の元気にも" 災害時でも健全な食事を! Part 3

今年 関東大震災発生から 100年目。「備蓄食材を使って 災害時でもバランス良く食べる」をテーマに、新橋ケアプラザで試食を伴った講座を行います。10月11日(水)10時15分-11時50分 ローリングストック品を利用した食事を紹介します。参加希望者はケアプラザまで事前にご連絡ください。

★ツナじゃが

1人分 熱量:約170kcal 塩分:1.2g 野菜:50g

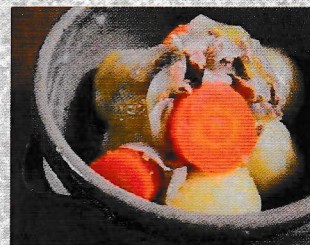
講座で試食する1品を紹介

材料〈2人分〉

じゃがいも(1こ)	100g
玉ねぎ(1/4こ)	50g
にんじん(小1/2本)	50g
ツナ缶(オイル漬け)	小1缶
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
水	30ml

《作り方》

- ① じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは一口大に切る。
- ② ポリ袋に①・ツナ缶・めんつゆ・水を入れ、少し空気を残し、ねじりながら余分な空気を抜き、上の方でしぼる。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れ、沸騰したら弱火で20~30分湯煎する。



① 薬の説明書をよく読みましょう

薬には必ず説明書がついています。正しい使い方や効き目等のほかに、副作用や保管上の注意に関することが書かれています。よく読んでから使用する習慣を身につけましょう。

② 薬の飲み方に関する3つの注意点

ポイント① 飲むタイミングを守りましょう

決められた時間に飲まないことで、効果がなかったり、副作用が生じることがあります。

食前: 胃の中に食べ物が入っていないとき
(食事の約1時間~30分前)

食後: 胃の中に食べ物が入っているとき
(食事の後、約30分以内)

食間: 食事と食事の間(食事の約2時間後)
食事中に飲むことはありません!

就寝前: 寝る約30分前

頓服: 発作時や症状のひどいとき

協業企業 みどり薬局さんの 知っておきたい 薬の知識

薬は**正しく使うことが重要**です。
薬を飲む前に、薬の正しい使い方を
知っておきましょう。



ポイント② 飲む量と期間を守りましょう

多く飲んだからといって、よく効くものではありません。また症状が治まったからといって、飲むのをやめると再発や完治しないことがあります。自身で判断せず、医師や薬剤師等の専門家に相談しましょう。

ポイント③ 飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を飲んでいる場合や、食品(サプリメントを含む)の中にも薬と飲み合わせが悪いものがありますので、医師や薬剤師などの専門家に、いま使っている薬やよく食べている食品(サプリメントを含む)を伝えましょう。



新橋地域ケアプラザ広報誌(第52号)

発行日:2023年9月20日

発行:社会福祉法人開く会 横浜市新橋地域ケアプラザ

責任者:所長 相沢 美樹

発行・編集:地域活動交流(竹内)

連絡先:泉区新橋町 33-1

☎:813-3877 FAX:813-3380

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

Mail:sinbasi@hirakukaicp.or.jp

HP:http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 すべての人に健康と福祉を



11 気候にやさしいまちづくりを



17 パートナーシップで目標を達成しよう



参加者募集

料理で仲間をつくる講座

クッキングでグループ活動してみませんか??



3回連続講座 各回 9:30~13:00 (昼食付きです)

- | | | |
|--------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 11/11
(土) | 【第1回】
料理の楽しさを、語ろう | ・地域で活動をはじめるために
・ワーク「こんなことをしてみたい」 |
| 11/18
(土) | 【第2回】
地域で活動している団体の取組を知ろう | ・活動者の声を聴こう
・現地見学 コミュニティしんばし食堂 |
| 11/25
(土) | 【第3回】
料理の楽しさを、みんなで... | ・講座の振り返り
・これから活動していくためのヒント |

会場: 新橋地域ケアプラザ 駐車場の用意はありませんので、公共機関でご来館下さい

定員: 12名程度 10/16(月)10:00~ 受付開始

対象: スキルは関係なく料理が好きで、原則全3回参加できる方。

持ち物: 飲み物・筆記用具 (調理は行わないため、エプロン等は不要です)

参加費: 無料

申込: 新橋地域ケアプラザ tel 813-3877 または 窓口にて
右記QRコードからも受付しています。担当: 竹内・森田



地域デビューを応援!!

しんばし未来研究所



#住むなら泉区



横浜市新橋地域ケアプラザ

協力 泉区社会福祉協議会

つながるスマホ教室

しんばしスマホ推進委員会 presents

移動が便利になるアプリを学んでみませんか？

① yahoo!防災 ★☆☆

まちの防災情報をタイムリーにキャッチ！
災害マップを見ることができますよ。

② yahoo!天気 ★☆☆

雨雲レーダーは雨の降りだす時間も通知し、
とても便利です。

上記から選んでいただき、教室で学べます♪



11月4日
土曜日

▶ 難易度

★☆☆ 初心者向け

★★☆ 基本編

★★★ 活用編

時間： 10:00～11:30

場所： 新橋地域ケアプラザ

定員： 10名

持ち物： スマートフォン

参加費： 無料

申込開始日： 10月25日(水) 9:30～

要事前申込

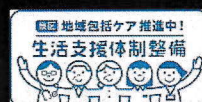
注意 事項

- ・参加にあたり、アプリをスマートフォンへ入れる必要があります。事前にインストールをいただくか、参加時にアプリを入れる際に必要なパスワード等の持参をお願いします。不明な点はお問合せ下さい。
- ・駐車場のご用意はありません。公共機関にてお越しください。

横浜市新橋地域ケアプラザ(新橋町33-1)

神奈中バス 緑園都市駅⇄弥生台駅 みやこガーデン下車 徒歩1分

☎ 045-813-3877 担当:森田



#住みよ 泉区



leave no one behind

みんなの

富士山写真展

地域の人が撮影した富士山の写真を展示する
「みんなで作るみんなの写真展」
ぜひご覧ください!!!

2023. 10.21 (土) → 10.29 (日)
9:30～16:00 最終日は ~14:00

場所：新橋地域ケアプラザ 機能訓練室・地域ケアルーム
(入場無料・申込み不要)

- 来館の際は公共交通機関又は徒歩でお越しく下さい。お車での来館希望の場合、事前にケアプラザまでご連絡ください。
- ◎お散歩途中での立ち寄りや、車いすの方も、旅行好きの方、富士山を愛してやまない方 ぜひお越しになってください。
- ◎館内のマスク着用について、各自の判断で結構です。

11 住み続けられるまちづくりを



新橋地域ケアプラザ 横浜市泉区新橋町 33-1
地域活動交流 ☎813-3877

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

令和5年10月1日発行

NPO法人

中川コミュニティグループ

No.217

〒245-0007 泉区桂坂4-1

TEL813-3984 FAX813-3986



あなたのいきいきライフのお手伝い

10月号

なかがわ

中川地区センター

10月の休館日

16日(月)

(施設点検日)

自主事業教室のご応募は往復ハガキに必要事項を記入して郵送で、またはセンター備え付けの応募用紙に返信用ハガキを添えて窓口にご提出ください。応募多数の場合は抽選をさせていただきます。

自主事業教室の申込はこちらまで……〒245-0007 泉区桂坂4-1 中川地区センター 宛

人気上昇中若手落語家来たる！必見！

なかがわ寄席

11/15(水)

13:00～14:30

定員:70名

前売券:500円 当日券600円

チケット販売開始:10/14(土)9:00～窓口・電話予約可






九代目 春風亭柳枝

(落語協会 真打)

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
正しい姿勢でウォーキング (全1回)	11/18 (土) 10:00～11:15	500円	25名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 10/11～10/20必着	正しい姿勢で歩く事はとても大切です。身体の歪みを正し正しくウォーキングをしましょう。自分の姿勢を見直しコツを習得しましょう！ 講師:田島裕子
素敵なXmasスワッグ (全1回)	11/25 (土) 10:00～11:30	3500円 (材料費含)	10名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 10/11～10/20必着	アートフラワーで素敵なクリスマススワッグを作ります講師は数々のフラワーアートコンテストなどで受賞しています♪今年も素敵なオリジナルデザインです♪ 講師:田久真理
美ボディピラティス (全8回)	11/30、12/14 1/11・25、2/8・22 3/14・28 (木) 10:00～11:00	3200円	20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入の上 10/11～10/20必着	体幹を鍛えて、ゆがみのないバランスのとれた体作りをします 身体を引き締め美しいボディラインを作りましょう♡ 講師:跡部宗子

※裏面にWeb予約のお知らせ、よいこのXmas会、12月の自主事業が掲載されています。ご覧ください！

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
手作りのしめ縄飾り (全1回)	12/24 (日) 9:30~12:00	 2000円 (材料費含)	20名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 11/11~11/21必着	毎年好評の手作りのしめ縄飾り 一から作る貴重な体験ができます 手作りのしめ縄はご利益があるかもしれませんね 講師:寒川郷土研究会
はじめての太極拳 (全8回)	12/7・21 1/18、2/1・15・29 3/7・21 (木) 10:00~11:30	4000円	20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入の上 11/11~11/21必着	足腰を鍛え、息を整える太極拳の動きは難しそうですが、初めての方のためのレッスンです 練功十八法、初級太極拳、養生功 お気軽にご参加ください 講師:矢島まゆみ
目指せ!美骨盤 (全8回)	12/11・25 1/22・29 2/5・26、3/11・25 (月) A 9:30~10:30 B 10:40~11:40	 3200円	各18名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入の上 11/11~11/21必着	普通に生活をしているだけで体がゆがんできます。ヨガの動きを取り入れ骨盤を正しい位置に戻すことで冷え・姿勢の改善に役立ちます 講師:佐々木宏美
楽しくダンス de エクササイズ♪ (全8回)	12/12・26 1/9・23 2/13・27 3/12・26 (火) 10:00~11:15	 3200円	18名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 11/11~11/21必着	ストレッチで十分に身体をほぐし、ポップな音楽に合わせてダンスのステップで楽しくエクササイズしましょう♪ストレス発散にレッツ!ダンス♡ 講師:田島裕子

よいこのクリスマス会

12/3(日)13:30~15:00

打楽器コンサートとリトミック

どんな楽器が出てくるかお楽しみ!リトミックもありますよ♪

対象:幼児・小学生 先着200名(サンタさんからプレゼントあり)

当日自由参加

場所:体育室 ※上履きをお持ちください

出演:パーカッショングループ
元打~motoda

2024年1月よりWebで部屋の予約ができます!

運用開始は2024年1月ですが、事前に団体登録が必要になります。現在団体登録されている団体も改めて登録をお願いいたします。なお詳細については中川地区センターまでお問い合わせください。

- <今後のスケジュール>
- ・ 団体登録用紙配布 10月1日~
 - ・ 団体登録受付開始 11月1日~
 - ・ 運用開始 2024年1月1日

団体説明会 10月21日(土) 13:00~14:00 中小会議室

★10月の新着図書の予約希望受付期間 10/15(日)~10/21(土)ご来館にて受付






ピッコロ通信 10月

「ピッコロひろば」は主に0歳から3歳までのお子さんとその保護者の方が自由に遊べる居場所です。小学校入学前のお子さんも保護者の方と一緒に遊ぶことができます。

色づく木の葉、涼しげな虫の声、ますます秋の深まりを感じる頃となりました。昼夜の気温差がある季節でもあります。体調には十分気をつけてお過ごしくださいね。

・ひろばは新型コロナウイルス感染症流行の影響で、先着6組14名限定のご利用となっております(イベントを除く)。予約は必要ありませんが、事前に予約を頂ければ優先させていただきます。
・ひろばは午前と午後の入替制です。12:00~12:30はランチの時間です(詳細は裏面を参照下さい)。

10月の予定

月	火	水	木	金	土	日
						1 (休)
2 11月月間イベント予約受付開始 10:30~11:15 赤ちゃんタイム 要予約 (ひろば12:30~)	3 ピッコロクラブ (2歳以上の預かり保育) ひろば(休)	4	5 スタッフミーティング (休)	6 ハロウィン 予約受付開始	7	8 (休)
9 スポーツの日 (休)	10 ピッコロクラブ (2歳以上の預かり保育) ひろば(休)	11	12 10:30~11:15 リラックスヨガ 会員向・要予約 (ひろば12:30~)	13	14 (休)	15 (休)
16 10:00~12:00 びよびよひろば 要予約	17 ピッコロクラブ (2歳以上の預かり保育) ひろば(休)	18 10:30~11:00 親子リトミック♪ お誕生日会 会員向・要予約 (ひろば12:30~)	19	20	21 (休)	22 ふれあい祭り (休)
23 30	24 ピッコロクラブ (2歳以上の預かり保育) ひろば(休)	25	26 ハロウィン 会員向 	27 	28 	29 キッズフェスティバル (休)

- ◆2日(月)は、『赤ちゃんタイム』のため、ひろばは12:30からオープンします。
- ◆5日(木)は、スタッフミーティングのためお休みさせていただきます。
- ◆12日(木)、18日(水)は『リラックスヨガ』『親子リトミック♪お誕生日会』のため、ひろばは12:30からオープンします。
- ◆16日(月)は、『びよびよひろば』です。ひろばは12:30からオープンします。
- ◆火曜日はピッコロクラブのため、ひろばはお休みです。お問い合わせやイベントの電話予約はご遠慮ください。
- ◆『赤ちゃんタイム』『びよびよひろば』を除き、イベントは会員さん向けです。無料体験はできません。



今年もピッコロひろばではスタッフ手作りのダンボールハウスを用意して、大好評の『ハロウィン遊び』をします。

★日にち 10月26日(木)～28日(土)

★時間 午前の部 10:00～12:00
午後の部 12:30～15:00

★予約開始 10月6日(金) 9:40～

先着6組・要予約とさせていただきます。お楽しみのお菓子は①11:40～と②14:40～にお配りします。「トリックオアトリート」でお菓子をもらいましょう。(申し訳ありませんが、無料体験はできません)

おしらせ

ひろばでは、10月よりランチの時間を設けます。
※時間：12:00～12:30 先着4組・要予約
ひと家族で一つのテーブルをお使いいただく等、制限がございます。詳細はホームページをご覧ください。か、スタッフまでお問い合わせ下さい。

ぴよぴよひろば

原則として第3月曜日の午前、0歳から1歳までのお子さまを子育てしている保護者の交流の場として、自由楽しくおしゃべりするスペースを作りました。会員さん以外の方も参加できますのでどうぞご利用ください。

★日 時 10月16日(月) 10:00～12:00

★参加費 会員 100円 非会員 200円

★参加人数 先着8組

★予約開始 9月1日(金)

★利用対象 0歳・1歳のお子さまと保護者の方を対象にした時間です。大変申し訳ありませんが上のお子さまの参加はご遠慮ください。

★今後の日程 11月20日(月) 10:00～12:00
予約は10月2日(月) 9:40～
ひろばは12:30からオープンします



赤ちゃんタイム

原則として第1月曜日の午前、赤ちゃんを子育てしている保護者の方を対象にさまざまな催しを開催しています。会員さん以外の方も参加できますのでどうぞご利用ください。

★10月の内容

「手形・足形アートハロウィンバージョン」

★日時 10月2日(月) 10:30～11:15

(受付は10:15～、終了後12:00まで
ひろばをご利用いただけます。)

★参加費 200円

★参加人数 先着8組

★予約開始 9月1日(金)

★利用対象 あんよが上手になるまでのお子さまと保護者の方を対象にした時間です。大変申し訳ありませんが、上のお子さまの参加はご遠慮下さい。

★今後の日程

11月6日(月)：「栄養士さんのお話」10:30～

予約は10月2日(月) 9:40～

ひろばは12:30からオープンします

★キッズフェスティバル ミニ運動会★

秋のひと時をご家族で体を動かして過ごしてみませんか？皆さまのご参加をお待ちしています。

日にち：10月29日(日)

時間：10:00～12:00頃まで

場所：緑園東公園 (雨天中止)

種目：ハイハイ競争、親子おんぶde玉入れ
リバーシ・ゲーム、段ボールそり、
いっずんとダンスなど

※飲み物の販売もあります。

詳細、申込みはピッコロひろばまで



地域の子育て支援情報

★育児サークル「モンキッズ」

10月の予定

5日(木) なえば保育園園庭遊び

16日(月) さつまいも掘り

26日(木) サッカー教室

見学希望の方は下記までお問い合わせください

撫佐 友梨 LINE ID : musayuri0803



横浜市 親と子のつどいの広場

「ピッコロひろば」

オープン：月・水・木・金・土 (隔週)

(但し、毎月第1木はお休み)

10:00～15:00

横浜市泉区緑園4-1-6

TEL/FAX: 813-7323

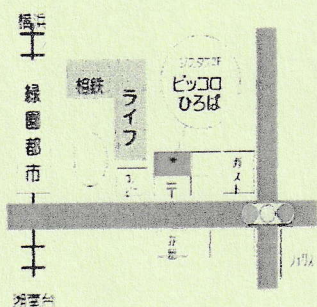
<https://www.pikkoro-hiroba.com>

「ピッコロひろば」主に0歳～3歳のお子さんとその保護者の方が自由に遊べる場所です。

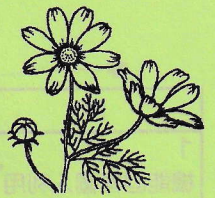


正会員：年会費 1000円
利用料 100円/1回
月間パスポート 600円
ビジター：利用料 300円/1回
(いずれも一家族あたりの料金です)
☆初めての方は無料体験ができます☆

ピッコロひろばは横浜市の助成金と皆さんからの会費と利用料で運営されています。
後援：RCA、緑園連合自治会、緑園地区社協、
緑園子育てネット



泉寿荘だより 10月



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861

ホームページが変更になりました！<http://nakagawa-com.net/>

演技・演奏

《大広間》

[14日(土)] 9:45~

・オープニング
セレモニー

・岡津太鼓

・民謡

・フラダンス

13:00~

・詩吟 輪踊り

・フラダンス

[15日(日)] 10:00~

13:00~

・ウクレレ演奏

・舞踊

《機能回復室》

[14日(土)] 10:00~

・太極拳 一輪車

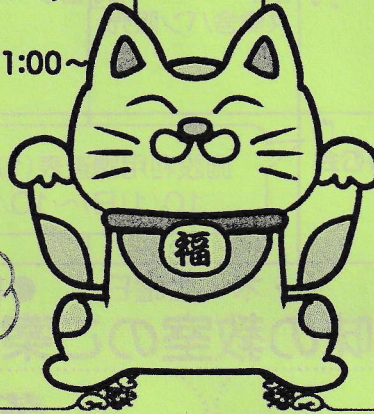
13:00~

・子供ゲームコーナー

[15日(日)] 11:00~

・コーラス

個人演芸も
あります



模擬店

フランクフルト

焼きそば

焼き鳥

カレーライス

唐揚げ

フライドポテト

綿菓子

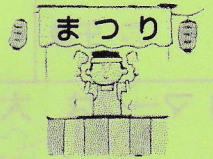
飲み物

ゲームコーナー

豚汁

おでん

チヂミ



せんじゅまつり

10月14日(土) 15日(日) 9:30~15:30

せんじゅまつりは、どなたでもご覧になれます！家族揃ってお出かけください。



作品展示

- ・編物
- ・折り紙
- ・陶芸
- ・俳句
- ・吊るし雛
- ・フラワーアレンジメント
- ・しんこ細工
- ・水彩画
- ・絵画
- ・韓国刺繍
- ・切り絵
- ・小物など作品販売・体験コーナーも
あります。
- ・絵手紙
- ・書道
- ・ペン習字
- ・写真
- ・和小物
- ・木目込み人形
- ・色鉛筆画
- ・泉寿通信友の会
- ・つまみ細工
- ・着物リメイク

健康チェック

15日(日) 13時~ 骨密度測定

*無料

血管年齢測定など

事前予約承ります。受付にてお申込みください。

(事前に空き状況は電話でお問合せ下さい)

【申込】10/1(日)~10/10(火)

*当日受付分もあります。詳細はお問い合わせ
ください。

体験教室

- 14日(土) 10:00~14:00 茶道(表千家)
- 11:00~11:45 ちょっこことヨガ
- 15日(日) 10:00~14:00 茶道(江戸千家)
- 10:00~10:30 スクエアステップ
- 10:00~12:00 秋の和菓子作り
- 13:00~15:30 トーンチャイム

*詳細はお問合せ下さい

*せんじゅまつり当日は、駐車場はご利用できません。



泉寿荘 10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1 機能回復個人利用 ヒップホップ 写経 午後	2 申込開始	3 座ってできる ズンバ®ゴールド	4	5	6	7
8 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経 午後	9	10	11 共働舎パン販売	12 なごみの広場 午後のみ	13 準備のため 個人利用はできません	14 せんじゅまつり
15 せんじゅまつり	16 休館日	17 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込み切り	18	19 午前のみ	20 座ってできる ズンバ®ゴールド 共働舎パン販売	21
22 機能回復個人利用 筋力能力アップ 写経 午後	23 園芸ボランティア	24	25 共働舎パン販売	26	27	28
29 午後	30 歌声ひろば	31 落語を楽しむ会	施設利用調査表(1月~3月)の配布・回収 10/1(日)~10/31(火)			

♪マークは 大広間個人利用日です。 火・木・土曜日 ●日曜日は午後のみ

趣味の教室のご案内



歌声ひろば

10月30日(月) 13:00~15:00

懐かしい歌、青春の歌をみんなで歌いましょう♪

【参加費】 無料

【定員】 60名(当日先着)



落語を楽しむ会

10月31日(火) 13時~15時
定員 60名(当日先着) 無料



◆◆演目◆◆

「居残り佐平次」

三遊亭圓生

「菟菟問答」

柳家小さん

「もう半分」

柳家小三治

心安らかに般若心経を写す

10月1日、8日、22日、29日(日)

9:00~12:00 無料
先着15名(当日先着)

☆筆ペンをご持参ください

*どなたでもご参加いただけます

健康・生きがい・仲間づくりで脳活

なごみの広場

10月12日(木) 10:00~11:30

~いつまでも生き生きと暮らす~

『わたしのアクションはじめました』

泉区役所 高齢・障害支援課

『フラダンス』 ソフトフラクラブ ナニレア

【参加費】 100円

*コーヒーだけでも! どなたでもご参加いただけます
マイカップをお持ちください。

座ってできるズンバ®ゴールド

音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスエクササイズ!
運動が苦手な方も皆様笑顔で帰られます♪

10月20日(金) 10:00~11:00

【申込】 10/1(日)~10/17(火) 電話または窓口へ

【参加費】 100円 【定員】 27名*多数抽選

日曜日は、楽しく筋力アップ!

10/1 ヒップホップで有酸素運動

10/8 コア・コンディショニング

10/22 筋力!脳力!アップ体操

【参加費】 100円(保険料) 【定員】 30名(多数抽選)

【申込】 各前日16時まで 電話または受付へ



◀ 団体利用の皆様へ ▶

令和6年1月(令和6年4月~6月分)より施設利用申込方法が変更されます。

パソコン、スマートフォンで申し込みができるようになります。

変更にあたり説明会を開きますので、団体代表の方はご参加ください。

10月31日(火)10:00~

於: 泉寿荘会議室

