

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13 休館日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13 休館日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

城戸所長のひとこと：さて、今回は何をボソリ言いましたか？

遅くなりましてが、「今年も野七里ケアプラザを何卒、宜しくお願い致します。」その年始ですがケアプラザの掲示板や玄関ホールをご覧になって頂けたら、毎年、ケアプラザの新年を飾って下さる素晴らしい毛筆の挨拶があります。地域の方の御紹介で縁を頂き、10年近く書のお協力頂いている方がおありまして、職員一同、大変楽しみにしております。地域には、まだまだ素晴らしい才能をお持ちの方が沢山いらっしゃるはずです。その、お力か地域の心を和ませてくださいます。誰かのありがたや、楽しかったに繋がっていく事も多々あります。どうか、今年はお力を発揮しませんか？今年も楽しい出会いを楽しみにしております。



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/

令和5年2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

ほっこいだより

4月から夜間貸室利用方法が変更になります。

4月からケアプラザの夜間利用方法が変更になります。

月曜日～土曜日：事前予約の無い場合は9:00から18:00まで
但し、事前に予約がある場合には、夜間利用が可能です。

夜間利用の予約の受付は、優先予約以外以外は前月10日から。

締め切りは、優先予約の場合前月9日まで、その他は前月12日迄です。

日・祝日：9:00から17:00まで(変更ありません)

詳細につきましては、地域活動交流部門までお問い合わせ下さい。
尚、毎月第2月曜日は休館日となっております。



夜間利用変更について
横浜市ホームページより



「ワンコと一緒にみまもり隊」デビューします！



毎日の散歩が地域の見守りに役立ちます！

10月・11月・12月に『ワンコと一緒にみまもり隊』の3回講座を野七里地域ケアプラザと栄区役所生活衛生課の共催で行いました。

第1回は、獣医師の先生による「愛犬の健康について」。かかりやすい病気やチェックポイントを学びました。第2回は生活衛生課による「災害時のペット対策」では、防災拠点へ避難する時の為にハウスに慣れしておくことが大事だと教わりました。第3回は「地域の見守りについて」。栄警察署生活安全課による防犯対策と包括職員による“近所見守りチェックリスト”について学びました。

講座終了後、見守り隊に登録した方に生活衛生課「わんわんマナーアップ&パトロール」からリード票と腕章を、ケアプラザからは「ワンコと一緒に見守り隊」の隊員証をお渡ししました。

講座を受けられた方も随時登録を受け付けております。毎日の散歩が地域の見守りにつながります。ぜひ、皆さんも参加しませんか。登録ご希望の方は☎890-5331 鈴木までご連絡下さい。

「もっと知って！成年後見制度」講座

「成年後見制度って聞いたことはあるけど、何か良くわからない」「制度を使うには、手続きが面倒くさそう」「自分には関係ないかな」そう思う方が多いと思います。

成年後見制度とは、認知症や知的精神の障がいなどで判断能力が低下してまいった方が安心して生活出来るように保護、支援する制度であり、法的に権限を与えられた後見人等がそういった方の意思を尊重して権利を守る制度です。

例えば財産管理が出来なくなってしまう。悪徳商法の被害にあってしまう。契約等が出来なくなってしまう。そういった方を後見人等が本人に代わり法律行為を行い守ってくれます。

身寄りがなく将来が心配な方。悪徳商法の被害にあいそうな方。相続の手続きができない方...etc.

こういった方々を守るのが「成年後見制度」です。

ただ、「そうは言うても何か難しそう」「後見人がいたら何か自分の好きなように財産管理が出来なくなってしまうのではないか」等、やっぱり成年後見制度が何だかわからないって方多いと思います。そんな皆さんにもっと成年後見制度を知って欲しいとの思いから、3月6日(月)13時30分～

「もっと知って！成年後見制度」講座を開催します

専門の司法書士の先生を講師に招き、成年後見制度の基本から知ってもらえればと思います。

制度を知る事でご自身のそして大切な人の「もしも」...に備える事が出来るかも知れません。

問い合わせは、野七里地域ケアプラザ(045-890-5331)井川まで連絡下さい。

講座名：「もっと知って！成年後見制度」

日時：3月6日(月)13:30～15:30

講師：清水健司氏(司法書士 横浜こころ法律事務所)
事前予約制、現在受付中！

ボランティアさん紹介！「野七里助っ人隊」

「あなたのお困りごと引き受けます！！」

2011年11月、地域の高齢者や体の不自由な方達の困りごと支援ボランティアの会「野七里助っ人隊」を立ち上げました。



活動内容は、
庭木の剪定・草取り
網戸の張り替え
障子の貼り替え
電球の交換・水回り修理
包丁研ぎ等々



次の代に繋がる仲間を**大募集**中です。

ご利用料等のお問い合わせ・連絡は、
野七里地域ケアプラザまでお願いします。

☎ 045-890-5331(担当：鈴木)

春を感じて歩きましょう！のしちい散歩第10・11歩へのお誘い

第10歩

舞岡公園に

桜を見にいざましよう♪

日時：令和5年3月29日(水)

予備日：3月31日(金)

10:00～13:00

定員：15名 参加費：無料

持ち物：昼食・水分・雨具

米区役所スタートで、いたち川沿いを
通り、舞岡公園でお花見をします。



10:00～12:30頃

定員：10名 参加費：無料

持ち物：水分・雨具

集合：鎌倉駅西口時計塔広場
若宮大路・鶴岡八幡宮・大倉幕府跡・法華堂跡・荏柄天神



鎌倉殿の13人ゆかりの地を訪ねます。



3月11日より受付開始です！

大人気のお出かけ講座開催しました！



11月29日(火)、「のしちい散歩～第9歩～」は本郷ふじやま公園古民家歴史部会員の神田氏の案内で、本郷ふじやま公園まで出かけました。

公園内の古民家では、同じく本郷ふじやま公園古民家歴史部会田代氏に古民家の説明をしていただき、先人たちの暮らしに触れる事ができました。

公園を訪れたことがある方にも、新たな発見があった散歩になりました。



12月14日(水)は、「山野草とお花を楽しむ会～紅葉編～」でした。お天気にも恵まれ、見事な紅葉の中、お喋りを楽しみながら歩きまわりました。参加された方からは「コロナの中、身も心も大解放！」「色々な場所での紅葉の色も違うし、青空だとしてもよかった。」「植物の詳しい説明を聞きながら楽しい山歩きでした。」など、皆さん自然の中でリフレッシュされた様子でした。



庄戸小4年生の皆さんが認知症サポーターになりました！



11月24日(木)、今年も庄戸小学校にご協力いただき、4年生に向け認知症サポーター養成講座を行いました。これは、毎年11月に福祉教育として開催しているものですが、今年の4年生も、私達の話をよく聞いて、自分の意見をしっかりと発表できる皆さんでした。前半の認知症についてのQ&Aでは全問正解は少なかったのですが、紙芝居や「野七里劇団」の寸劇を観た後、どう対応したら良いかグループで考えて貰った時には、積極的な手を挙げて正しい対応

方法を答えてくれました。庄戸小学校での講座では、みなさんの素直な意見に笑ったり、びっくりしたりの連続で、職員達は毎年楽しみにしています。

今年は、50名以上のかわいいサポーターが誕生しました。

＊「野七里劇団」は地域のキャラバンメイトさん達と包括職員が同員となり、毎年4年生の皆さんの前で公演していますが、年に1度だけでも関わらず、団員の演技力も年々高まって来ています。



11月20日(日) 10:00~15:00

SAKAESTAフェスタを開催いたしました

令和3年12月に関所し、初めてのお祭りでしたが
みなさまのおかげで大盛況に終えることができました。

スタンプラリーも大人気でした。

残念ながら特賞は出ませんでした
来年こそは特賞が当たりますように！！

みなさま本当にありがとうございました。



協力医の健康コラム

「冬の脱水に注意」

体重の約60%を水分(体液)が占めています。夏の暑さで汗をかくときなどは水分摂取に気を付けるようよく聞きますが、実は秋から冬にかけても体液が不足しやすくなります。その原因は「乾燥」です。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する季節はこの水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。

また、暑い夏に比べ喉の渇きを感じにくいため、水分を積極的にとらない人も多くあります。結果的に、体の外へと出ていく水分は多く、体の中に補給される水分は少なくなるため体液が不足しやすくなります。症状は、頭痛、集中力低下、眠気、食欲不振、腹部不快感、筋肉痛、足がつるなどです。どの症状も脱水とはなかなか結びつきにくいですが、

対策の基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、1日1.5リットル程度を目安に2~3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。飲食ができない状態や、症状が重い場合は速やかに医療機関を受診してください。高齢者は特に、気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがちです。1日の中で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心がけましょう。

朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むことも効果的です。特に朝食はしっかりとしましょう。また、入浴後や飲酒後なども脱水を起こしやすい状態にあります。冬場は、加湿器を使う、洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す、定期的な窓を開け、換気をするなどの対策をしましょう。

寒さ対策として気密性の高い素材の下着や衣類を身につける機会が増えますが、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して、水分を奪う要因になります。そうしたものを着用しているときも、意識して水分をとるようにするとよいでしょう。

医療法人 桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純



～さかえの新しいカタチが始まりました～

横浜市本郷地区センター
横浜市本郷駅前地域ケアプラザ
さかえ区民活動センター

新年のご挨拶

発行日 令和5年1月1日
発行責任者 館長代行 柴田真紀

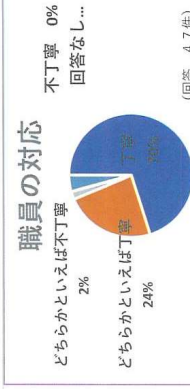
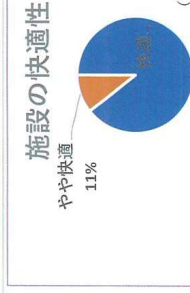
新しい年を迎えました。毎日寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。おかげさまで、地域の皆様に支えられながらSAKAESTAも開所から1年が過ぎました。いまだ、試行錯誤の繰り返しで、地域の皆様にはご迷惑をおかけすることも多くありますが、これからも職員スタッフ一同、よりよい施設運営を目指していきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いたします。 SAKAESA一同

※館長 蒲生清孝が1月1日付けで異動となり、3月まで副館長柴田が代行を務めます。
ご迷惑をおかけし大変申し訳ございませんがご理解ご協力をお願いいたします。

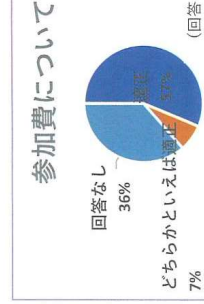
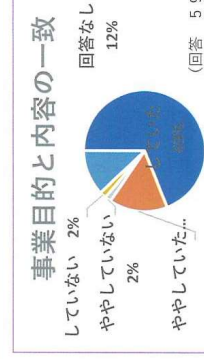
令和4年度 ご利用者様アンケート集計結果

SAKAESTAでは、日頃SAKAESTAをご利用いただいている皆さまに「利用者アンケート」を実施いたしました。ご協力いただきありがとうございます。心地よくSAKAESTAをご利用いただけるよう、皆さまのご意見を参考にさせていただきます。

○貸出施設のご利用に関して



○自主事業のご利用に関して



◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157
FAX：045-392-5183

〒247-0007
横浜市米区小管ケ谷1-5-4
指定管理者 横浜市福祉サービス協会
さかえ区民活動支援協会 グループ



◆開館時間◆
月曜～土曜 9:00～21:00
日曜・祝日 9:00～17:00
◆休館日◆
毎月第3月曜日(施設点検日)
*月曜日が祝日・振替休日にあたる場合にはその翌日
年末年始(12月29日から1月3日)



2月イベントカレンダー



お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
			1 お口の健康 栄公会堂 出張教室 【ゴスペル体験教室】 楽習教室	2 子育て相談	3 背筋ピン！ 美しい姿勢のための 夜の「バレエストレッチ」	4
5 バッチフラワー レメディー入門 ～植物の力による 自然療法～			8 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	9 子育て相談	10 背筋ピン！ 美しい姿勢のための 夜の「バレエストレッチ」	11
12 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡			15 栄公会堂 出張教室 【ゴスペル体験教室】 楽習教室	16 子育て相談	17 背筋ピン！ 美しい姿勢のための 夜の「バレエストレッチ」	18
19	20 休館日	21	22 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	23	24	25
26	27 キグちゃんの親子 で遊ぼ（1歳児）	28	 ※講座は変更になることもあります。 ※講座はSAKAESTAのホームページや 栄区の広報にも掲載されます。			



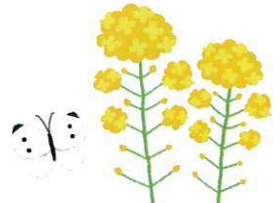
3月イベントカレンダー



お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
			1 楽習教室	2 子育て相談	3	4
5	6	7	8 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	9 子育て相談	10	11
12 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	13	14 使い切り クッキング	15 楽習教室	16 子育て相談	17	18 パソコン無料相談会
19 吉井盛悟さんの 和太鼓ライブ＆ トーク	20 休館日	21	22 子育て喫茶「げんき」 イベント ～春の絵本と音楽会～ 楽習教室	23 子育て相談	24	25
26 劇団ジーバ・ ジーバ公演 「とっと・とつとつ」	27 キグちゃんの親子 で遊ぼ（2歳児）	28	29 楽習教室	30 子育て相談	31	



1月イベントカレンダー



お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
1  12/29 (木) ~ 1/3 (火) まで休館	2	3	4 栄公会堂 出張教室 【ゴスペル体験教室】 楽習教室	5 子育て相談	6	7
7 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	9	10 栄スポーツセンター 出張教室 【ソフトヨガ】	11 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	12 子育て相談	13 コーヒーを美味しく淹れて健康と笑顔を手に入れよう	14
15	16 休館日	17	18 栄公会堂 出張教室 【ゴスペル体験教室】 楽習教室	19 コーヒーを美味しく淹れて健康と笑顔を手に入れよう 子育て相談	20	21 パソコン無料相談会
22	23 栄スポーツセンター出張教室 【お元気体操・いきいき・アクティブ・元気体操】	24 栄スポーツセンター 出張教室 【ソフトヨガ】	25 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	26 子育て相談	27 コーヒーを美味しく淹れて健康と笑顔を手に入れよう	28
29	30 栄スポーツセンター出張教室 【お元気体操・いきいき・アクティブ・元気体操】 キグちゃんの親子で遊ぼう (0歳児)	31	※講座は変更になることもあります。 ※講座はSAKAESTAのホームページや栄区の広報にも掲載されます。			



おすすめ講座



お口の健康

介護予防講座です。

- ◆日 時：2/1 (水) 10時～11時半
- ◆定 員：栄区在住65歳以上20人 (先着順)
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：1/11 (水) 10時～電話・窓口



バッチフラワーレメディー入門 ～植物の力による自然療法～

- ◆日 時：2/5 (日) 13時～15時
- ◆定 員：10人 (先着順)
- ◆持ち物：ハンドタオル、筆記用具、マスク
- ◆参加費：800円
- ◆申込み：1/11 (水) 10時～電話・窓口



劇団ジーバ・ジーバ公演 「とっ・とつとつ」

3年ぶりの公演です!!
前座にB.B.BOX「田舎の鼠と東京の鼠」も行います。

- ◆日 時：3/26 (日) 開場13時半、開演14時
- ◆定 員：30人 (先着順)
- ◆申込み：2/12 (日) 10時～電話・窓口

背筋ピン！美しい姿勢のための夜の「バレエストレッチ」(全3回)

栄クラシック・バレエ教室 三坂先生の講座です。

- ◆日 時：2/3 (金)、2/10 (金)、2/17 (金) 19時～20時
- ◆定 員：8人 (先着順)
- ◆持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット (お持ちの方)、靴下着用
- ◆参加費：1000円 (全3回分)
- ◆申込み：1/12 (木) 10時～電話・窓口



子育て喫茶「げんき」イベント ～春の絵本と音楽会～

おと工房ぼりまさんの「ミュージックドロップ」を行います♪

- ◆日 時：3/22 (水) 10時半～14時
- ◆定 員：未就園児と保護者25組 (先着順)
- ◆参加費：1家族200円
(カレー大人120円、子ども30円)
- ◆申込み：2/14 (火) 10時～電話・窓口



◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157
FAX：045-392-5183
〒247-0007

横浜市栄区小菅ヶ谷1-5-4

指定管理者 横浜市福祉サービス協会・
さかえ区民活動支援協会 グループ

◆開館時間◆

月曜～土曜日 9:00～21:00
日曜日・祝日 9:00～17:00

◆休館日◆

毎月第3月曜日 (施設点検日)
*月曜日が祝日・振替休日にあたるときにはその翌日
年末年始 (12月29日から1月3日)



★緑栄塾★【会員募集】

“榮慶”を通して里山の自然に親しめますか！

緑栄塾は栄区の事業をもとに1996年に発足しました。農事の素人が荒れた農地を開墾し、実り豊かな畑を作りあげました。定年定25年、多くの仲間が荒井の里山の畑で自然を満喫し、農作業を楽しんでいます。私たちは、「里山を守る」「農を愛する」「地域と交わる」ことを目的として、できる人が、できる事を、できる時に、できる場所で、できる範囲で行うことをモットーに活動しています。里山の自然の中で、伸び伸びと身体を使って活動してみませんか！

【日時】毎週日曜日 9時～14時（雨天時は水曜日に延期）

【場所】栄区公田町新井の畑地

【会員数】43人

【会費】月3000円（入会金2,000円）

【対象】どなたでも（農業経験不要・初心者歓迎）

【用具】用意してあります

【服装】長袖・長ズボン、帽子、長靴、作業手袋（防水加工）

【持ち物】弁当、飲料、水2ℓ（農作業用）、野菜用袋

【問合せ】ryokueijuku@gmail.com またはHPPの

問い合わせフォームより送信してください

HP P) <http://ryokueijuku.jellybean.jp/>

（「荒井沢緑栄塾」で検索）

★短歌を楽しむ会★【会員募集】

短歌をはじめてみませんか！

みなさまのご参加をお待ちしております。

【活動内容】

それぞれの気持ちや花鳥風月への感動などを、おしゃべりしながら楽しいひと時を過ごしています。

【日時】毎月第1火曜日 12:00～15:00

【場所】SAKAESTA（見学歓迎）

【会員数】11人

【会費】2000円/月

【対象】どなたでも

◆展示のご案内（今後のスケジュール）◆

◇SAKAESTAギャラリー

・1月の展示 【書道サークル ぎらら】→書道作品

・2月の展示 【わーくくらぶ・さかえ】→手芸品

・3月の展示 【本郷台小学校】→児童の作品

◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

・1月7日～20日 【わーくくらぶ・さかえ】

→押花・七宝焼

・1月21日～2月3日 【米リフォームむつき会】

→書物のリフォーム作品（洋服・小物）

・2月4日～17日 【本郷ふじやま公園】

→体験教室参加者及び講師の作品

・2月18日～3月3日 【なすな会】

→習字

1月の新着図書

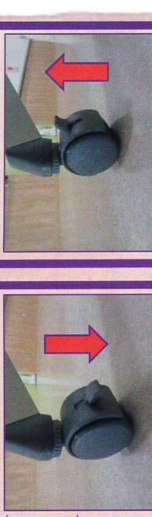
※新着図書の内容は変更になる場合がございます。

書 籍 名	著 者	書 籍 名	著 者
1 兵諫	浅田次郎	8 マヤコ101歳	室井摩耶子
2 BUTTER	神木麻子	9 ズラータ、16歳の日記	ズラータ・イヴァンコフ
3 喜ばれの人にならなさい 母が残してくれた、 たった1つの大切なこと	永松茂久	10 えんどうまめはあさんと そらめじいさんの いそがしい毎日	松岡享子
4 スイート・ホーム	原田マハ	11 地球の歩き方 日本	地球の歩き方
5 いのちの停車場	南杏子	12 ハコフグのねがい	さかなクン
6 破戒	島崎藤村	13 ワニはどうしてワニって いの？	大塚健太
7 運転者 未来を変える過去からの使者	喜多川泰	14 70歳からは超シンブル調 理で「栄養がとれる」食事 に変える！	塩野崎淳子

自主事業のご報告

＜フラワーアレンジメントで 素敵なお正月飾り＞

フラワーアレンジメント講師による、モダン＆シックなお正月飾りの講座です。洋と和のハイセンスに融合した素敵な作品が出来上がり、新年を迎える準備に一段と気持ちが引き締まりました！



ロック状態

解除状態

部屋ご利用のみなさまへお願い

会議机は、**車輪のストッパーを必ず解除**してから動かすようお願いいたします。固定したまま移動すると**机が倒れたり車輪が壊れることがあり大変危険**です。ご協力をお願いいたします。



お部屋紹介 ＜図書コーナー・自習スペース＞

約3500冊強の蔵書があります
おひとり3冊（うち新着図書は1冊）まで借りることができます。
旧本郷地区センターのオレンジ色の図書カードをお持ちの方は引き続きご利用いただけます。新規に貸出カードを作成する方はお名前とご住所が確認できるもの（免許証、保険証など）のご提示が必要です。



自習スペースは
図書コーナーの奥に7席あります

◆自主事業「美しい文字カリグラフィーに挑戦」 を10月3日（月）に開催しました。

カリグラフィーとは

西洋文字といわれる文字を美しく見せる手法です。当日はハロウィンカード作りに挑戦。常に斜め45度の角度でペンを動かすため、なかなか難しくかつたですが、段々とコツをつかみ、最後は素敵なお作品が出来ました。今後も続けたい方も多く、サークルも立ち上がりました。他にも様々な自主事業を行っています。ご参加お待ちしております！



（作 品 例）