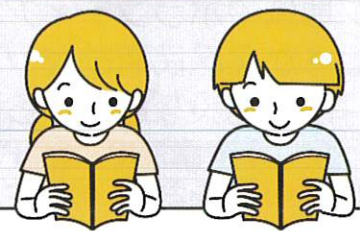




## 7月の新着図書

※新着図書の内容は変更になる場合がございます。新着本は一人一冊です。

| 書籍名                | 著者       |
|--------------------|----------|
| 1 失敗の科学            | マシューサイド  |
| 2 人は聞き方が9割         | 永松茂久     |
| 3 お金の大学            | 両@リベ大学長  |
| 4 すごい早起き           | 塚本亮      |
| 5 人生に上下も勝ち負けありません  | 野村総一郎    |
| 6 紫式部占い            | 小林清香     |
| 7 はじめての育児新百科       | 高橋孝雄     |
| 8 0~6歳 病気ホームケア     | 高橋孝雄     |
| 9 0~6歳 病気ホームケア     | 高橋孝雄     |
| 10 おうちで給食 ベストレシピ   | キッズクッキング |
| 11 ほぼ10分弁当 26      | 市瀬悦子     |
| 12 レーエンデ国物語 月と太陽   | 多崎礼      |
| 13 レーエンデ国物語 夜明け前   | 多崎礼      |
| 14 レーエンデ国物語 喝采か沈黙か | 多崎礼      |
| 15 バムとケロ さむいあさ     | 島田ゆか     |
| 16 バムとケロ おかいもの     | 島田ゆか     |
| 17 バムとケロ もりのこや     | 島田ゆか     |
| 18 かくれねこ           | SHIMIZU  |
| 19 かくれねこ おかしのまち    | SHIMIZU  |



小学生・中学生・高校生のみなさんへ  
今年も夏休みの課題図書はぜひ本郷地区センターでお探してください

# 第10号

# さかえすた

SAKAESTA さかえすた



# SAKAESTA News

発行日 令和6年7月1日  
発行責任者 館長 柴田真紀 区連会承認番号 247号

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

## ★ボランティアさんの活動紹介★



3階テラスの仕切りを設置しました。多目的ホール・会議室1をご利用の際はテラスもご利用ください★



防球ネットをリメイクしました！

ポラさん

## ボランティア団体『手しごとクラブ』



5月に参加型の展示を行いました。遊びに来た親子に鯉のぼりを作ってもらい、館内にたくさん飾りました★

鯉のぼりの台紙と飾りを作りました！

活動にご興味のある方はお問合せください！  
(毎月第1・3金曜日 活動予定)



ポラさん

色とりどりの鯉のぼりが泳いだよ~♪

## ★お客様からのご意見により改善した設備★

~2階 和室に洋服かけを設置~



お部屋内に設置しました。ハンガーもありますのでご利用ください★

~3階 廊下に傘立てを設置~



3階エレベータ前に設置しています★

取り間違いに気を付けてね

## ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ おすすめ講座 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### 「手袋で作るカメさん」と「マリンボトル」

きらきらカメさんと涼しげなボトルを作ろう

- ◆日 時：8/3 (土) ①13時30分~ ②15時00分~
- ◆定 員：各回10人 (先着順)
- ◆参加費：500円
- ◆持ち物：飲み物
- ◆申込み：7/11(木)10時~電話・窓口



### 高橋明子 with Friends Trio トワイライトJAZZライブ

昭和歌謡で人気の高橋先生のコンサートです

- ◆日 時：8/8 (木) ①18時30分~ (18:20開場) ②19時30分~ (19:20開場)
- ◆定 員：各回40人 (先着順)
- ◆参加費：1000円
- ◆申込み：7/17(水)10時~窓口・11時~電話



### キッズサーキットトレーニング

リズム体操などで楽しく体を動かそう

- ◆日 時：8/6 (火) ①10時30分~ (小1~小3) ②12時30分~ (小4~小6)
- ◆定 員：各回15人 (先着順)
- ◆参加費：200円
- ◆持ち物：飲み物・タオル・運動しやすい服装
- ◆申込み：7/12(金)10時~電話・窓口



### さかえすた盆踊り体験会

さかえすたで盆踊りの練習をしてみよう!

- ◆日 時：8/17 (土) 10時~11時30分
- ◆定 員：どなたでも20人 (先着順)
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：飲み物・動きやすい服装
- ◆申込み：7/16(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



さかえすたのHPです♪  
イベント情報もここから



◆◆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)





(左上から) 山口、田中、桑原、入江、川瀬、大川  
藤本、早川、柴田所長、横江

地域包括支援センターは

専門職（社会福祉士・保健師・主任ケアマシヤ）が福祉に関する相談を幅広く受け必要なサービスや機関におつなぎいたします。



ケアプラザへの来館が難しい場合は、ご自宅等への訪問相談も行います。



★お気軽にご相談ください★  
045-392-5157

## ケアプラザってどんなところ？

### ●どなたでも気軽に相談ができます

地域の身近な相談窓口。高齢者だけではなく子育てや障害児・者等の福祉保健に関する相談を無料でお受けします。

### ●福祉保健に関する事業・イベントを開催

居場所づくり、健康に関する事業やイベントなど

### ●福祉保健活動のための場を提供

多目的ホール、地域ケアルーム、料理室、グループ室を無料で提供提供しています。  
※福祉保健活動以外の利用は有料になります

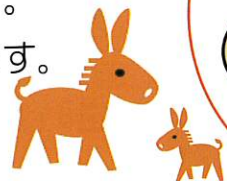
### ●ボランティア育成・コーディネート

福祉保健活動の担い手を育成・支援



## 9月は世界アルツハイマー月間です

世界では、9月21日を《世界アルツハイマーデー》とし、この日を中心に認知症の啓蒙活動が行われています。ケアプラザでは認知症の理解を育む活動を進めています。キャンドルホルダーの中でゆらめくオレンジ色のランプには認知症の方への優しい思いが込められています。



### ☆キャンドルホルダー作り☆

認知症啓発活動のワークショップです

- ◆日時：8/10(土) 10時00分～12時00分
- ◆定員：どなたでも20人(先着順)
- ◆参加費：50円
- ◆持ち物：牛乳パック(洗って乾かし開いていないもの)好きなシールやテープ、飲み物
- ◆申込み：7/12(金)10時～電話・窓口



### ★キャンドルホルダー展示★

夏休みの自由研究応援！親子で学ぼう認知症

- ケアプラザのイベントなどで作成したキャンドルホルダーの展示です
- ◆日時：7/17(水)～8/15(木)
- ◆場所：栄図書館 1F
- ◆問合せ：栄区役所(高齢・障害支援課) 045-894-8415



## 「人財バンク」をご存じですか？!

人財バンクとは、仕事や趣味で培った特技や技術、知識などを活かして、地域でボランティア活動をしたいという個人・団体を支援する人財登録制度です！  
さかえ区民活動センターでは依頼者(区内の自治会町内会、子ども会、市民団体、各種施設など)からの依頼を受け、登録者を紹介しています♪

イベントや講座で、講師や出演団体をお探しの皆さんお声がけください!!



◆ホームページにも講師一覧を掲載しています  
<https://www.sakaekunosisetu.com/sakaekumin/sakaesta.html>



### 団体名：ベンティ シエテ ビエルネス

昨年6月に人財バンクに登録。フォルクローレ(南米民族音楽)を区内各施設で演奏頂き、好評を博しています♪

### 講師名：3D&かんたんデコ YAYOI(やよい)

昨年6月に人財バンクに登録。ペーパーナプキンによるデコパージュバッグ作り(母の日プレゼント)を開催しました子供達が楽しくバッグを作っていました♪



## ★【初心者大募集】★

### みつぎくかい 光菊会(日本舞踊)

楽しくわかりやすく一緒に踊ってみませんか？

日本舞踊は難しいと思いませんか？  
曲(民謡・盆踊り)に合わせて手軽に洋服で踊ります  
今回 初心者大募集です！  
体操のつもりで一緒に楽しく踊りましょう！

- 《練習日》第2・4月曜日 12時～13時
- 《場所》さかえすた
- 《会費》800円/1回
- 《対象》どなたでも
- 《問合せ》さかえすた 392-5157

●8月31日(土)の「本郷台駅前祭り」に出演します！



さかえすたでの活動の様子

### 【講師紹介】

東 光菊(あずま みつぎく) 栄区舞踊連盟理事長  
「生まれ育った地に踊りで恩返ししたい」と区内の小学校へ舞踊指導や浴衣の着付け、地域のお祭り等の行事に参加し、地域交流や伝統文化の向上発展に日々努めています

## ◆【事業報告】◆

### 「楽しむ撮影～いたち川ウォーク～」を5月17日(金)に開催しました♪

人財バンク登録者で、フォトSAKAE代表の野仲加津子さんを講師に迎え、最初に「いたち川」の見どころと写真撮影のポイントをお話いただきました。その後、上流の「昇龍橋」や「証菩提寺」などを撮影しながら、初夏のウォーキングを楽しみました♪



参加者撮影作品：かわせみ



ほかにも様々な講座を行っています  
皆さまのご参加をお待ちしております♪

## ◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

- 6月29日～7月12日【彩友会】→ 水彩画
- 7月13日～7月26日【矢沢絵の会】→ 絵
- 7月27日～8月9日【陶遊会】→ 陶芸
- 8月10日～9月1日午前【さかえ区民活動センター】→ パネル展示による活動紹介展
- 9月7日～9月20日【矢沢絵手紙の会】→ 絵手紙
- 9月21日～10月4日【本郷楽陶芸】→ 陶芸
- 10月5日～10月18日【亜蒼会】→ タイルモザイク

※都合により、展示団体が変わる場合があります。



# さかえすた 2024年7月・8月・9月の予定


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

※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。

## 7月イベントカレンダー

| 日                        | 月   | 火   | 水                                  | 木           | 金             | 土  |
|--------------------------|---|---|------------------------------------|-------------|---------------|--|
|                          | 1<br>  | 2   | 3<br>楽習教室                          | 4<br>子育て相談  | 5<br>手しごとくらぶ  | 6  |
| 7<br>懐かしの昭和歌謡<br>青春の昭和歌謡 | 8<br>キグちゃんの<br>親子であそぼ!<br>(0歳児)   | 9   | 10<br>楽習教室                         | 11<br>子育て相談 | 12            | 13   |
| 14                       | 15<br> | 16<br>休館日   | 17<br>夏の午後のティータイム<br>バナナケーキとバナナコッタ | 18<br>子育て相談 | 19<br>手しごとくらぶ | 20<br>親子夏の星空めぐり<br>ひびけ♪歌声の丘<br>パソコン・スマホ無料相談会 |
| 21                       | 22  | 23  | 24<br>楽習教室                         | 25<br>子育て相談 | 26            | 27   |
| 28<br>栄おもちゃ病院            | 29  | 30<br> | 31<br>楽習教室                         |             |               |  |

## 8月イベントカレンダー

| 日   | 月   | 火   | 水          | 木                               | 金                 | 土                                      |
|---|---|---|------------|---------------------------------|-------------------|--|
|   |   |   |            | 1<br>子育て相談                      | 2                 | 3<br>～キッズクラフト～<br>手袋で作るカメさんと<br>マリンボトル |
| 4<br>   | 5<br>健康🏃🏻ポール<br>ウォーキング教室<br>(登録制)<br>キグちゃんの親子で<br>あそぼ!(1歳児) | 6<br>キッズサーキット<br>(小1～小3)<br>キッズサーキット<br>(小4～小6) | 7<br>楽習教室  | 8<br>子育て相談<br>トワイライト<br>JAZZライブ | 9<br>手しごと<br>くらぶ  | 10<br>キャンドル<br>ホルダー作り                  |
| 11<br>  | 12  | 13  | 14<br>楽習教室 | 15<br>子育て相談                     | 16                | 17<br>さかえすた<br>盆踊り体験会                  |
| 18  | 19<br>休館日   | 20  | 21<br>楽習教室 | 22<br>子育て相談                     | 23<br>手しごと<br>くらぶ | 24                                     |
| 25<br> | 26  | 27  | 28<br>楽習教室 | 29<br>子育て相談                     | 30                | 31                                     |

## 9月イベントカレンダー

| 日                        | 月   | 火                                      | 水          | 木           | 金                 | 土                       |
|--------------------------|---|--|------------|-------------|-------------------|-------------------------|
| 1                        | 2<br>健康🏃🏻ポール<br>ウォーキング教室<br>(登録制)   | 3                                      | 4<br>楽習教室  | 5<br>子育て相談  | 6<br>手しごと<br>くらぶ  | 7                       |
| 8<br>懐かしの昭和歌謡<br>青春の昭和歌謡 | 9<br>キグちゃんの<br>親子であそぼ!<br>(2歳児～未就園児)  | 10<br>楽しくつくろう<br>バルーンアート<br>みんなで地域デビュー | 11<br>楽習教室 | 12<br>子育て相談 | 13                | 14                      |
| 15                       | 16  | 17<br>休館日                              | 18<br>楽習教室 | 19<br>子育て相談 | 20<br>手しごと<br>くらぶ | 21<br>パソコン&スマホ<br>無料相談会 |
| 22<br>栄おもちゃ病院            | 23  | 24<br>楽しくつくろう<br>バルーンアート<br>みんなで地域デビュー | 25<br>楽習教室 | 26<br>子育て相談 | 27                | 28                      |
| 29                       | 30<br> |  |            |             |                   |                         |



さかえすたのHPです♪  
イベント情報もここから  
見られます!!





## 「高齢者と肺炎」

かつて日本人の死因の第1位だった肺炎は、戦後に抗生物質が登場すると死亡者数が急激に低下し、第4位になりました。ところが1980年以降、再び増加しつつあります。特に高齢者の肺炎が急増しているのが特徴です。特に心臓や呼吸器に慢性疾患のある方、腎不全、肝機能障害、糖尿病のある方では、肺炎などの感染症にかかりやすく、病状も重くなる傾向があります。

高齢者によく起こる肺炎の大部分は、「誤嚥（ごえん）性肺炎」と呼ばれるものです。これは、本来食道を通して胃に入るはずの食べ物の一部や、唾、痰などが間違っ



て気管に入り込み、その結果、病原菌もいっしょに肺に入ってしまうことで起こります。誤嚥性肺炎は主に脳梗塞や脳出血、認知症などにより、脳の働きが低下することによって起こります。異物が気道に入ってくるとそれを咳によって排除しますが、身体能力が低下するとそれも出来なくなります。

肺炎というと高熱が出るというイメージがありますが高齢者の場合はそのような症状が現れにくくなり、発見が遅くなることもあります。高齢者で「食欲がない」「元気がない」「全身がだるい」といった症状がある場合には、軽く考えずに、「肺炎」も疑って、医師の診察を受けることがすすめられます。また、急速に症状が進んだ場合、抗生物質などによる治療が間に合わないこともあり、重篤になることがあります。



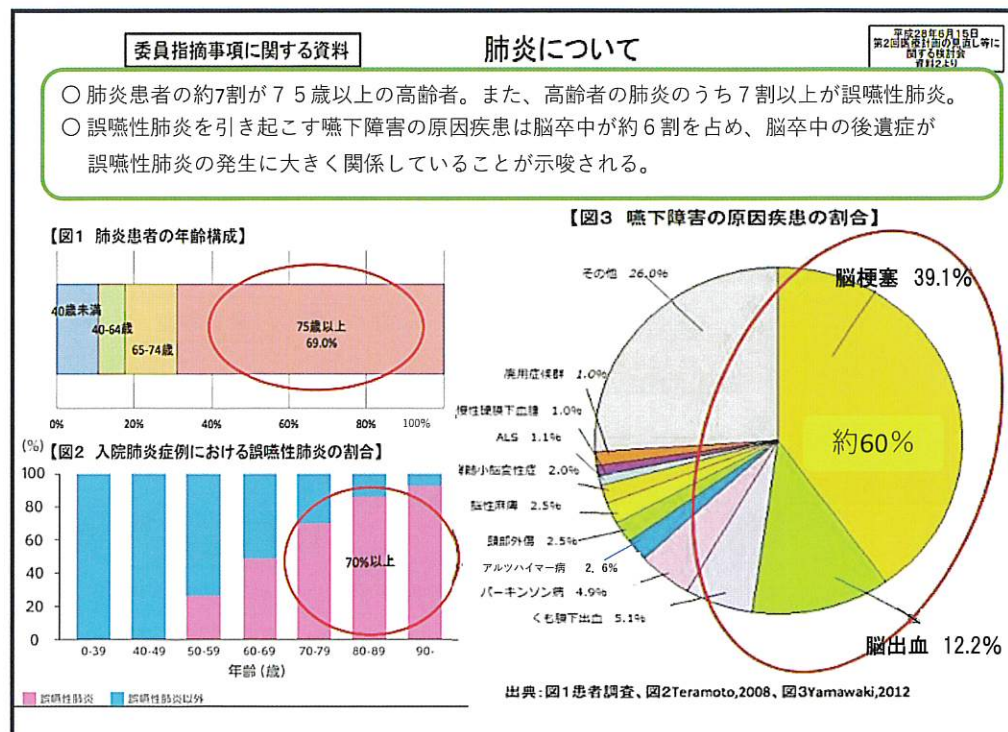
さらに高齢の方では、咳が無かったり、痰をうまく出せないという事もあります。食事中、あるいは食後急に呼吸が苦しいとって肺炎を起こす事もあります。これは大体が誤飲性肺炎とって食べ物、唾液、あるいは吐いた場合などは胃液などが肺に入ってしまうために起こる肺炎です。



また、肺炎は**予防も大事**です。

肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチン、RSウィルスワクチンなど

ワクチンなどを受けておくのも効果的と考えられています。もちろん、日々の食事、運動、手洗いうがいなど、健康に気を付けることで、肺炎に強い体が作られていきますので、大事ですね。



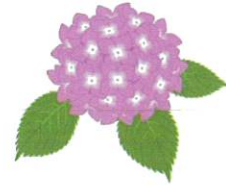


令和6年度賛助会員・広告募集

当協会では、協会の活動趣旨にご賛同いただける、企業・団体・個人の方の賛助会員を募集しています

賛助会員

- ☆企業・団体 5,000円/口
☆個人 1,000円/口
お問い合わせは、財務委員会
小野 琢司 TEL/FAX 867-2107



広告募集

広告 一枠(4cm×9.3cm) 3,000円

お問い合わせは広報委員会 石坂 高延

TEL: 080-3480-2992

原稿は下記アドレスへ電子データを送付してください

メール: sk.taka@crux.ocn.ne.jp

令和5年度賛助会員 企業・団体(個人除く)〈順不同〉

■賛助会員の皆様には日頃より暖かいご支援をいただき誠にありがとうございます

Table with 3 columns: 賛助会員の名称, 所属団体, 所在地. Includes entries like 鎌倉自動車学校, スポーツショップラック, 株式会社ファンケル, etc.

◆令和6年度体制 栄区スポーツ協会役員名簿

Large table listing board members and staff with columns for position, name, and election method. Includes roles like 会長, 副会長, 常任理事, etc.



新年度にあたって 栄区スポーツ協会会長 白川 正信

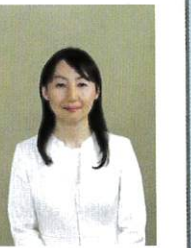
今年7月から8月にかけてフランスのパリで第33回夏季オリンピックと2024パラリンピックが開催されます。スポーツの持つ力が世界の人々を繋げたり国際親善や世界の平和に大きな役割を果たしている」と期待しております。



- (令和6年度の方針について)
1) 研修会の開催
・スポーツ協会の役割と年間活動の周知について(6月8日(土))
・心肺蘇生・AED取扱・応急止血法を栄消防署の御協力により開催します。(7月6日(土))
2) 第3回栄区ポッチャ大会
2025年2月22日(土)を予定しパラスポーツの持つ力を、広く多様な栄区民の皆様へ提供し新たなチャンスが増えることにより喜ぶ区民を増やしたい。
(運営に当たって)
(1) 関係機関、団体と意思の疎通を更に図り、更により良い関係作りに努めます。
(2) スポーツを「いつでも・どこでも・誰でも」気軽に参加し楽しめる、健康で明るい活力ある町づくりをめざします。
(3) 「運動中のケガ予防・事故の防止」の講習会・教室に取り組み、今後も「スポーツ安全対策協議会」の座長として取り組んでいきます。ご協力をお願いいたします。
役員の皆様、関係諸団体の皆様には引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。

ごあいさつ 横浜市栄区長 松永 朋美

この度の「はつらつ72号」の発行を、心よりお祝い申し上げます。栄区スポーツ協会の皆様におかれましては、日頃から、スポーツ振興及び区政の推進に多大なるご協力をいただいておりますこと、厚くお礼申し上げます。



また、各種スポーツ大会や教室等の実施、秋のスポーツフェスティバルの開催を通し、地域の中で子どもたちをはじめ様々な年代を対象としたスポーツの普及に中心的な役割を果たしていただき、誠にありがとうございます。市の中期計画の基本戦略に掲げる「子育てしたいまち 次世代を共に育むまち ヨコハマ」の実現に向け、栄区としても、皆様とともに子どもたちが夢を持ってスポーツに親しめる環境づくりを進めてまいります。

ごあいさつ 栄区連合町内会会長 細田 利明

栄区連合町内会会長の細田でございます。この度は、協会広報誌「はつらつ第72号」の発行、誠にありがとうございます。栄区スポーツ協会におかれましては、日頃より栄区連合町内会、また自治会町内会の活動へのご協力を始め、スポーツによる地域の活性化や区民の皆様の健康づくりに精力的に取り組んでいただき大変感謝申し上げます。



スポーツは、個人の体力の向上や健康増進に効果があるだけでなく、人と人とのつながりを実感できる大切な機会を生み出すものと考えています。地域でスポーツ活動が活発に行われることは大変素晴らしいことであり、多世代の交流や住民同士の一体感を育み、地域の活性化につながるものと考えています。栄区連合町内会といたしましても、栄区でのスポーツ振興の中心を担っていただいている栄区スポーツ協会の皆様とともに、スポーツを通じて地域を盛り上げてまいりますので、引き続きご協力をお願い申し上げます。最後になりますが、栄区スポーツ協会の更なるご発展と協会の皆様のご健康をお祈り申し上げます。



栄区民大会等のご案内

■栄区スポーツ協会主催、令和6年10月頃までの行事を下表のとおりご案内しております。
■☆印は誰でも気軽に参加できる行事です。事前申し込みと当日受付がありますので参加される場合はご確認ください。
(開催日、内容は変更になる場合がありますので、お問合せください)

Table with 6 columns: 団体及び問合せ, 開催日・時間・他, 種目・会場等, 団体及び問合せ, 開催日・時間・他, 種目・会場等. Lists various sports events like 剣道連盟, 野球協会, バレーボール協会, etc.

専門部主催大会優秀者

【栄区ソフトテニス連盟】

Table showing winners for the 30th Spring Sakae Soft Tennis Tournament. Columns: 優勝, 2位, 3位, 3位. Rows: 一般男子, 一般女子, 男子45才.

ボッチャ審判講習会開催

5月18日(土)栄区社会福祉協議会のご協力で2回目のボッチャ審判講習会が予定定員オーバー21名の受講者で熱心に盛会に終わりました。



令和6年度 栄区スポーツ協会理事会開催

令和6年度 栄区スポーツ協会理事会開催(出席者:33名、委任状:9名 計42名にて過半数)
令和6年5月16日(木)19時から栄区役所新館4階会議室にて開催されました。
今年度は各専門部常任理事、理事、監事、顧問、参与の方々の出席を賜り、コロナ前のような状態にて開催することができました。 横浜スポーツ普及功労賞、栄区スポーツ普及功労賞、特別賞の授賞式についても通常どおり行うことができました。



理事会開催の様子



功労賞表彰の様子

横浜スポーツ普及功労賞受賞者

金子 和男(栄区野球協会) 敬称略



敬称略

栄区スポーツ協会スポーツ普及功労賞受賞者

- List of award recipients including 小川 勝博, 大久保 猛, 米崎 義光, etc.

栄区スポーツ協会スポーツ特別賞受賞者

敬称略

- List of special award recipients including 小島 典子, 小沼 尚子, 佐藤 智恵子, etc.

【本郷第三連合町内会】

- List of winners for the Honcho Sanrei Town Meeting including 廣本 虎太郎.

Information for Sakae Sports Association logo and QR code for the Yokohama Sports Association.

【栄区少年野球連盟】

- List of winners for the Sakae Youth Baseball League including 桂台テキサス.