

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。  
参加希望の方は事前にお申し込み下さい。※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)

講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容	
子育て とちのき 子育てサロン	10月25日(金) 10:00~11:45 ※ハロウィンイベントのため 事前予約が必要です	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	室内に滑り台やトンネル、本等を用意。「とちのきず」のお楽しみ企画などもあります。	
ゆっくりゆっくり 転ばん体操	10月2日・16日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね 75才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。	
リフレッシュ体操	10月3日・17日(木) 13:30~15:00	20名	300円 (保険料等)	おおむね 60才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方	「いつまでも若々しく！」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。	
体 と っ ち ー の ヨ ガ	朝のヨガ	10月7日・21日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	大人気のヨガ！参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	10月10日・24日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	10月4日・18日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	
簡単エアロビクス ～青竹ふみふみ エクササイズ～	10月5日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね 50才以上 ・矢向・江ヶ崎 地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。	
趣味 昭和の寺子屋	10月3日(木) 15:10~16:10 ※10月は1回開催	15名 程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。	

※原則、ヨガのコースは重複して受けることはできません。

矢向地域ケアプラザ後方支援団体の活動のご案内 (会場：矢向地域ケアプラザ)

歌声サロン ふるさとファミリークラブ ～歌と語りを楽しむ～	※感染症拡大防止のため、お休みいたします。	
ボランティアサークル マロニエ 定例会	10月1日(火)・20日(日) 13:30~15:30 参加費：なし	ボランティア活動の予定を決めています。ボランティアをしたい方・マロニエ入会希望の方は、ケアプラザまでお申し出ください。
矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	10月7日(月) 14:00~15:30 参加費：なし	老若男女で楽しめる「ポッチャ」初めての方でも大丈夫です。参加者募集中です！！

とちのきフェア

矢向地区センターの  
秋祭りと同日開催です

10月12日(土)・13日(日)  
10:00~15:00  
矢向地域ケアプラザ

●矢向あいねっとクイズラリー

町を回ってクイズに答えましょう！  
矢向の各町内会館・史季の郷前の掲示板にクイズを掲示しています！また、ケアプラザ内ではアクティビティを実施します！  
3か所以上回り、アンケートに答えた方に参加賞をプレゼント！（先着300名）  
ぜひご参加ください。

※小さなお子さんは保護者の方と参加しましょう。

どんなアクティビティがあるのかな？

「クイズシート」は9月中旬からケアプラザで配布します。

おしゃべりしてストレス解消

地域で仲間を作りたい、お話をしたい、と思っているメンバーが集まって「つながる会」を結成しました。同じ思いの方とのつながりがより広がるようにと「つながる会」がおしゃべり会を企画します。

10月18日(金) 14:00~15:00 頃

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：10名(矢向・江ヶ崎の方)  
参加費：100円(お菓子・保険料等)

一步 外へ出てみませんか  
何かしら 発見があります

10月生まれの方！  
とちのきホルダーの更新をお願いします！

登録事項に変更がない場合でも、ケアプラザまで一度お電話ください。(更新無料)

とちのき子育てサロン  
ハロウィン撮影会



10月25日(金)

要予約

①10:00~10:45 ②11:00~11:45

矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：40組(各回20組 完全入替制)  
※矢向・江ヶ崎在住の乳幼児を子育て中の親子優先  
申込開始日：9月18日(水)

ハロウィンの飾りつけを背景に、ご自分のカメラで写真が撮れます。お気に入りの仮装で参加して下さい。(大人の仮装は自由)

GoGo 健康ライフ講座 秋編

対象：おおむね65歳以上

定員：各回20名

要予約！

持ち物：上履き、筆記用具、飲み物

場所：新鶴見小学校 コミュニティハウス

※動きやすい服装でお越しください

◆美姿勢ウォーキング講座

10月25日(金) 14:00~15:30

講師：斉藤 友子 氏

(TomoSmile ウォーキングインストラクター)

◆お口の健康講座

11月22日(金) 14:00~15:30

介護なんでも相談室

10月19日(土) 13:30~15:00

矢向地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費無料！事前申込不要 出入り自由

介護の悩みを話し合ったり、介護方法や制度・サービスに関する情報交換などを行ったりしています。

プラザギャラリー ～当館1階のミニ作品～

9月 「矢向似顔絵クラブ」様

10/1~10/7 「認知症巡回パネル展」

10/12~11月 「デイサービス作品展」

## 地域活動交流事業

### 「とちのき手芸の会」より



7月12日(金)、「とちのき手芸の会」で「フアドールを」作りました。楽しくおしゃべりしながら一生懸命手を動かし、満足のいく作品に仕上がりました。

※とちのき手芸の会は、奇数月の第2金曜日に行っています。次回は9月13日に開催いたします！



～出来た作品を並べて記念撮影♡～



#### 【新任ご挨拶】

はじめまして。

新鶴見ホームから矢向地域ケアプラザ 地域活動交流コーディネーターとして異動してまいりました杉崎 涼(すぎざき りょう)と申します。

一日も早く、皆様のお役に立てるように努めてまいります。

よろしくお願いいたします。



## 小春&小夏だより

## 矢向地域ケアプラザデイサービス

皆と一緒に

うなぎ

ウナギを食べました！



厳しい夏を乗り切るお楽しみ企画として、8月18日(日)にお客様に鰻をご提供しました！  
栄養満点の鰻の魅力に、日曜日利用以外のお客様もいらして、笑顔の多い昼食になりました。

6年ぶりに矢向地域ケアプラザに戻ってまいりました。戻ってこられた嬉しさと照れくささが妙に脳に良い刺激になっています。いろいろな意味で「ピッカピカの1年生♪」ですので、よろしくお願いいたします。

8月から生活相談員として働いております小里と申します。デイサービスで働くのは初めてとなりますが、以前は老人ホームで働いておりました。早く仕事に慣れ、皆様のお力になれるように努めていきたいと思っております。

生活相談員  
ささき かずみ  
佐々木 一三



生活相談員  
こさと ようへい  
小里 陽平

## 地域包括支援センター

### 協力医とケアマネジャー交流会のご報告



7月19日(金)、矢向地域ケアプラザの協力医であるさくら診療所院長の原田先生と、地域で活躍するケアマネジャーさんとの交流会を開催しました。

最近の感染症の状況や病院との連携方法、趣味の話等、活発な意見交換ができました。

参加したケアマネジャーさんからは「先生と、とても話しやすかった」「気軽に相談してと言ってもらえてありがたかった」との感想がありました。

今後も医療と介護の良い連携のため、このような機会を作っていきたいと思っております。



## 生活支援コーディネーター あかねの部屋

ルールル  
ルルル  
ルールルル

### 地域イベントの波及効果

今年も江ヶ崎サマーフェスティバル、矢向連合盆踊り大会が盛大に開催されました。お天気を心配する場面もありましたが、たくさんの地域の方が参加され笑顔であふれていました。私も楽しく参加させていただきました。イベントを企画・準備・運営された皆さまは、酷暑の中、本当に大変だったと思います。素晴らしいイベントをありがとうございました。

先日、矢向小学校6年担任の先生とお話する機会がありました。最近の小学生は「ふるさと納税」について勉強しているそうです。私の時にはなかったもので、時代ですね。

ふるさと納税とは、端的に言えば①自分の住んでいない自治体に寄付が出来る②お礼の品がもらえる③税金の一部が戻る(差し引かれる)などのメリットがある制度です。

この授業を受けて、児童は「私たちのふるさととは矢向・江ヶ崎だよ！」「矢向・江ヶ崎には楽しいイベントがたくさんあるから、お礼の品がもらえないとしてもこの町に納税したい！」と話していたそうです。

今活動されている皆さまの思いが、子どもたちに届いているように思えて、とても感動しました。

これからも、子どもたちには地域を好きでいてもらいたい！

10年、20年…50年先の未来では、今の子どもたちがまちを盛り上げて行ってほしい！と願ってしまいますね。

生活支援  
コーディネーター  
しだ あかね

