

隔月発行

霧の丘



霧が丘

平成 26 年  
2 月号  
Vol.36

# ケアプラザ通信



発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611  
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘 3-23 開館時間：平日・土曜日 9 時～21 時 日曜日 9 時～17 時  
休館日：毎月第 4 月曜日（祝日の場合は翌火曜日）  
相談・受付業務は通常通り 9 時～17 時 北門からお入りください

## 「はるかぜコンサート」を開催します！



日時：平成 26 年 3 月 16 日（日）13:00～16:00

場所：霧が丘地域ケアプラザ 2 階 多目的ホール 1

出演予定団体：朗読会、フレファ、ハーモニカサークル、うたふえとライアーの会、  
女声合唱すみれ、フレファ、コーラスサロン他

歌やコーラス、ハーモニカなどの楽器演奏、ダンスなどのサークルを中心に、日ごろの活動をコンサート形式で発表します。ステージと客席が近く、臨場感を感じていただける室内コンサートです！是非ご友人やご家族の皆さままでお越しください！



## 利用者懇談会のお知らせ

平成 25 年度第 2 回利用者懇談会を開催いたします。登録団体の活動の様子や新しい団体の紹介、ケアプラザからのお知らせなどをお伝えします。

日時：2 月 28 日（金）13:30～15:00

場所：霧が丘地域ケアプラザ 2 階 多目的ホール 1

内容：①団体紹介 ②連絡事項（館内利用方法他）

③はるかぜコンサートについて ④その他意見交換

参加者：各団体 1 名～2 名

申込み：登録団体の代表者には別途封書にてご案内をお送りいたします。

添付の申込み用紙を 2 月 25 日（火） までに FAX または窓口へご提出願います。



## 講座のご案内



### はじめてのキャラ弁づくり

幼稚園児のためのお弁当づくり。誰もが知っているキャラクターのお弁当を楽しく作りましょう！

日時：2月27日（木）9:45～14:00

場所：霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール1・調理室

講師：江口君枝先生（キッチンサロン EGUCHI 主宰）

材料費：400円 持ち物：エプロン、三角巾

定員：10名程度（先着順）子ども不可

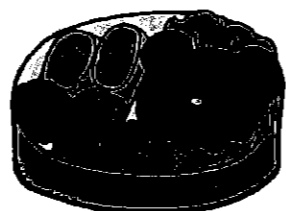
※但し、託児あり・・・5名まで（先着順）別途子ども1人（1歳以上）につき500円

申込み：1月17日（金）～2月20日（木）お電話または窓口にて

※材料費と託児料金は当日お支払いください

キャンセルの場合はお早めにご連絡ください

問合せ：霧が丘地域ケアプラザ 地域交流 立花 ☎920-0666



### 体験！スキマストレッチ(3033運動)

神奈川県では、県民の皆さまが運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために、1日30分・週3回・3か月継続して運動やスポーツを行う「3033運動」を推進しています。継続することで運動習慣が身につく、筋肉の緊張をやわらげケガの予防につながります！ぜひお気軽にご参加ください！

日時：平成26年3月5日（水）10:00～12:00

場所：霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール1

講師：神奈川県立体育センター職員

内容：スキマストレッチ

～日常生活のスキマ時間に誰でもできる簡単ストレッチです～

定員：30名（先着順）参加費：無料

※動きやすい服装、運動靴（上履き）でお越しください

申込み：2月3日（月）から お電話または窓口にて

問合せ：霧が丘地域ケアプラザ 堀江・立花 ☎922-6633



予告!

### 霧が丘探検ウォーキング



平成26年3月27日（木）に、春の霧が丘探検ウォーキングの開催を予定しております。

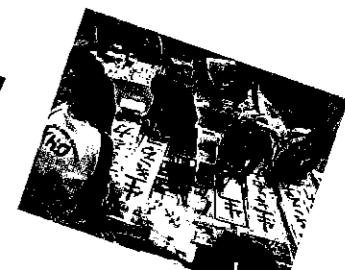
桜の季節、ぽかぽか陽気の中でのウォーキングです！コース等の詳細は、後日霧が丘地域ケアプラザ掲示板やホームページにてお知らせいたしますのでお楽しみに！

問合せ：霧が丘地域ケアプラザ 堀江・立花 ☎922-6633

## 書初め大会の作品を展示しました！

平成26年1月6日（月）、小学生を対象とした書初め大会を開催しました。

また、神奈川県立霧が丘高等学校の書道部もボランティアとして参加し、小学生との交流をはかりました。講師の方と高校生に身近に丁寧に教えてもらうことで、皆さん楽しみながら上達できたようでした。

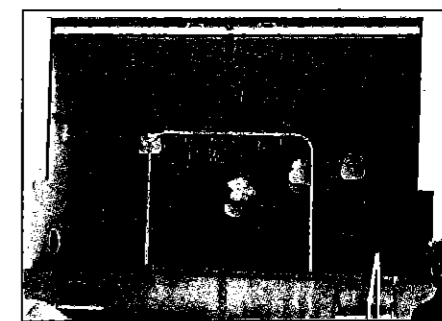


## ～地域連携活動～

### ★冬期防災宿泊訓練・総合防災訓練★

平成26年1月18日（土）～19日（日）に霧が丘連合自治会主催の防災訓練が行われました。宿泊訓練では実際の災害を想定して発電機の設置や炊き出し訓練が行われ、とても寒い日でしたが、その寒さを感じながら災害はいつどんな状況で起こるかわからないということを改めて認識できました。

防災訓練では職員も煙体験や起震車での地震体験に参加し、「いざ揺れを感じた時動けない」という心理的な動揺までも感じることができました。日ごろからの備えの大切さを実感した訓練でした。



【地震体験の様子】

### ★どんど焼き★

平成26年1月13日（月）霧の里グラウンドにて、霧が丘連合自治会主催のどんど焼きが行われました。たくさんの方々が集まり、しめ飾りやお守りをどんど焼きにして、無病息災、家内安全などを祈願しました。

また、炊き出しの豚汁ややきとりで温まりながら交流をはかりました。



予告!

### ★霧の里で福祉・健康のイベントを開催します!★

平成26年3月23日（日）霧が丘連合自治会主催、霧が丘コミュニティハウス、霧が丘地域ケアプラザ、霧が丘小中一貫校小学校PTA・霧が丘中学校PTA、保健活動推進員会、霧が丘地区社会福祉協議会ボランティア相談室共催で全館イベントを行います。

医療講演会や健康チェック、演奏会などを行う予定ですが、詳細は改めて掲示等でお知らせしますのでお楽しみに!!

## 車いすダンス

平成 25 年 12 月 13 日（金）に、矢車草の会の皆さんによる「車椅子ダンス」イベントがありました！今年は 4 月・6 月に続いて 3 回目のイベントとなりました。車椅子ダンスは「車椅子の方でも楽しめるダンス」を目的としていて、利用者の皆さまには椅子に座って頂き、10 名以上のボランティアさんと職員が内側をぐるぐるまわりながら一緒に踊ります。今回は「二人は若い」、「高原列車」、「幸せなら手を叩こう」などの曲に加え、サンタの衣装に身を包み、クリスマスソングも踊りました♪

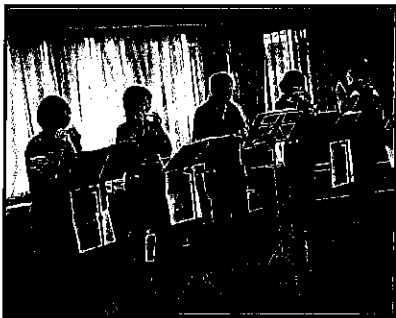
矢車草の皆さん、ありがとうございました！！



## ハーモニカ演奏会

平成 25 年 12 月 5 日（木）に、霧が丘ハーモニカサークルによる演奏会が行われました。今回は 12 月ということで、クリスマスソングやちょっと気が早い（!?）お正月ソングなど、15 曲ほど披露していただきました。また、先日亡くなられた島倉千代子さんの「東京だよおっかさん」、「からたち日記」も演奏されました。演奏に合わせて手拍子をする方、歌詞カードを見ながら口ずさむ方、目を閉じて演奏に耳を傾ける方など、それぞれのスタイルで楽しまれました。

霧が丘ハーモニカサークルの皆さん、ありがとうございました！！

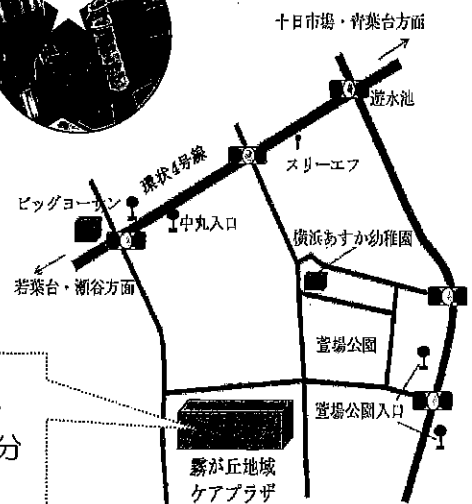
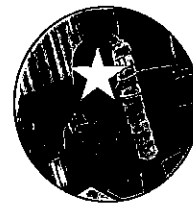


## 午後レクリエーション

午後はいつもレクリエーションやクラブ活動を行っています。

11 月 18 日～23 日は三浦職員考案の「ぐらぐらアイス」ゲームでした。三浦職員が紙粘土で作ったお手製のアイスクリームを制限時間内に積み上げるのですが・・・このアイス、写真でお分かり頂けるでしょうか？とってもリアルなんです。今にもお腹が鳴りそうなゲーム、とても盛り上がっていました！

12 月 9 日～14 日は山川職員考案の「フットボウリング」！その名の通り、足で行うボウリングです。思いっきり蹴る方、慎重に転がす方、それぞれの方法で楽しまれていました。



《横浜市霧が丘地域ケアプラザへのルート》

十日市場駅、青葉台駅より 23 系統 萱場公園入口下車徒歩 5 分  
65・55 系統 中丸入口下車徒歩 5 分

★車でのご来館はご遠慮願います