

人気の新講座『元気アップ麻雀』が開講しました！



高い倍率をくぐりぬけた参加者の方々。週に一度、皆さんと集うのを楽しみしてくださっています。

今年の8月から、麻雀初心者を対象とした10回連続の新講座を開講いたしました。

地域のお仲間とワイワイ楽しく麻雀を学ぶことで、脳も体も心もリフレッシュしていただきたいと企画をしたところ、募集人数16名に倍率約3倍となる44名の方が応募してください、急遽4名枠をふやし、抽選で20名の方に決定させていただきました。講師は、地域にお住まいの麻雀をこよなく愛する篁(たかむら)先生です。(写真：前列中央)

講座は毎週木曜日の午後、まずは全身を動かし、脳にもたくさん血液や酸素を送るためラジオ体操からスタートします。その後は、先生から麻雀のイロハを学ぶ講義を受け、実技にうつります。講義では、みなさん難しそうな表情で必死にメモをとっていますが、実技では、一転して笑顔で牌を混ぜる音と「ワハハ！」と明るい笑い声が部屋中に響きます。はつらつとした表情からは、若返り効果も期待できそうです。

全回の講座終了後には、麻雀サークルができたらしいかと期待しています。また、初心者向き麻雀講座の第二弾を前向きに検討中ですので、その際はまたお知らせいたします！どうぞお楽しみに！



地域の自然を発見する親子講座『自然の楽校』



天気に恵まれ、いたち川を思い切り楽しみました！

地域の自然&四季を満喫する『山田陽治さんによる自然の楽校(がっこう)』を開催しました。第8回目となる今回は、夏の人気講座『いたち川ミニ水族館を作ろう』ということで、15組応募のところ24組のお申し込みがあり、これまでで最多の67名の方にご参加いただき、栄区のシンボルいたち川にて生き物さがしを行いました。

タイワンシジミ、ハグロトンボ(幼虫&成虫)、ヌマエビ、モクスガニ、アブラハヤ、オイカワ、ドジョウなど、捕れた生き物の生態を山田陽治さんに説明していただき、大人も子どもも興味深く聞いていました。

川の安全講習では、川や海で溺れた&溺れてる人がいたときの対処法やスローロープ体験、ライフジャケットの紹介をし、参加者からは「とても勉強になりました」との声をいただきました。

子どもも大人も自然と仲良くなれる『自然の楽校』、次回は春の息吹を感じる講座を予定しています。お楽しみに！



生き物の生態を説明中



川の安全講習



何が捕れたかな？



杜からの風

栄区連会承認 第86号
発行日：2015年11月1日
編集・発行：横浜市中野地域ケアプラザ
発行責任者：富永 秀樹
お問い合わせ先：045-896-0711
所在地：横浜市中区中野町400-2
Email：nakano@morinokai.or.jp



中野地域ケアプラザからのお知らせ

中野地域ケアプラザで行われる11月～来年1月の講座です。ぜひ、ご参加ください！

お問い合わせ・お申込み **045-896-0711**

パソコンで作ろう！私だけの年賀状！ (共催：パソコン横浜)

お気に入りの写真で新年のご挨拶はいかがですか？初心者の方、大歓迎！

日時 11/17(火) 9:30～12:00

定員 12名(定員次第、締切) 参加費 200円

持ち物 ノートパソコン、画像データ2～3点

※ノートPCお持ちでない方へ貸出あり(先着7名)

老後のマネープランニング

備えておきたい相続問題、認知症と財産管理について、専門家の方からくわしく教えていただきます。

日時 11/28(土) 13:00～15:30

定員 50名(定員次第締切) 参加費 無料

介護者のつどい

食事サービスの試食をしてみよう！

日時 12/17(木) 13:00～15:00

定員 10名(定員次第締切) 参加費 無料

こんにゃく作り講座 ～おせち料理で食そう！～

こんにゃくのお持ち帰り&実食ありのおいしい講座！おせち料理にご活用ください。

日時 12/22(火) 13:00～15:30

定員 15名(定員次第、締切) 参加費 500円

※応募開始日：11/20(金)

地図で脳トレ！サーチウォーク

地図上で電柱の場所を推理して、コース内を1時間間ウォーキングする競技です。脳トレとウォーキングを一度に楽しみましょう！

日時 11/28(土) 9:30～12:00 ※雨天中止

定員 30名(定員次第、締切)

場所 中野地域ケアプラザ集合 参加費 300円

持ち物 時計、飲み物

全身きたえて若がえり講座

全身をきたえて介護にならない健康な体を維持していきましょう！

『頭も使って若がえり』

日時 12/22(火) 10:00～12:00

『音を奏でて若がえり』

日時 H28年1/29(金) 13:30～15:30

定員 各回25名 参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、上履き、筆記用具、飲み物

子ども広場モーリーズ ベビーマッサージ教室

日時 H28年1/11(月・祝) 10:30～12:00

対象 生後2ヶ月からハイハイ前までの赤ちゃんと保護者12組(定員次第、締切)

参加費 1組300円

※応募開始日：11/25(水)

★年末年始の貸し館利用：12月29日(火)～1月3日(日)まで休館となります。ご注意ください。

三浦へ みんなで・バスハイク

1日の時間をゆっくりと使い、デイサービス一行は三浦半島へ出かけました。お魚づくしの1日！水の中を優美に泳ぐ魚たちと親しみ、心も洗われ、すがすがしい外出になりました。

晴天に恵まれたバスハイク。楽しい思い出がふえました！



今年は、地元神奈川県の中野半島を巡ってきました。当日は絶好のお出かけ日和で、本当に気持ちの良い快晴の中、大型バスに乗り込んだ一行は中野ケアプラザを予定通りに出発しました。

まず最初に向かうは、城ヶ島にある食堂『しぶき亭』です。道中、三浦海岸の海が目の前に広がりキラキラと輝く海が窓から見えた途端、みなさん思わず「わー！キレイ！」などの声がバスの中を駆け巡り

ました。渋滞も無く、予定より少し早く目的地に到着。ちょうどお腹がすいてきたところで、豪華な“三崎マグロ”が私たちを待っていてくれました！ご利用者さんは全員ペロリと完食し、「とても美味しかった」と大変喜んでいました。

お腹がいっぱいになった後は、『三崎港産直センターうらり』でお買い物。平日でも人が多くにぎわう中、みなさん興味津々で地元の名産品を吟味し、お土産をたくさん購入されていました。

そして最後は、開業47年の歴史を誇る三浦を代表する水族館『京急油壺マリンパーク』へ。ここで全員そろっての記念撮影を行い、館内の珍しい魚たちを眺めた後、メインイベントの一つである「いるか・あしかパフォーマンス」を観賞。照明・音響を駆使したミュージカル仕立てのダイナミックなショーで、ご利用者さんは大変びっくりされていました。イルカって本当に頭がいいんですね～。

すべての行程を楽しんだ帰りのバスでは、全員元気に『海原列車(バス)は行く』(替え歌)を歌いながら無事帰路に着きました。ご利用者さんからは、「来てよかった!」、「本当に楽しかった!」、「来年もぜひ行きたい!」などの声をいただき、同行した私たちも本当にうれしく思いました。今後も楽しいレクリエーションを考案して参りたいと思いますので、ぜひともご期待下さい。最後に、ご協力いただきましたボランティアの方々へ深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



ボランティアのちから

第16回 ハートポーターズ

このコーナーでは、中野地域ケアプラザで活動していただいているボランティア団体・個人の方をご紹介します。今回は、パントマイムやハーモニカを披露し、各地のケアプラザやイベントでひっぱりだこの人気パフォーマンスデュオ『ハートポーターズ』さんです。



「見て、聞いて、歌って、芸を楽しんでいただく事が私たちのモットー」
左：内藤さん 右：古河さん(代表)

“自分たちの心(ハート)をみなさんに伝えたい!”,そんな想いで名付けられたグループ名『ハートポーターズ』。この日は、『おやこの広場 モーリーズ』のイベント「お月見の会」にて、お子さんとお母さん達を前に、ハーモニカに合わせたパントマイムや歌や踊りでみなさんを魅了されていました。

「現在、デイサービスでの生活ボランティアもしているのですが、はじめた当初、気軽に外出ができない高齢者の方に“外からのちがった風を吹きこめたらなあ。声も出してほしいなあ”と思って、野毛の大道芸セミナーを受講し、(歌の伴奏ができる)ハーモニカ教室にも通いました(代表：古河さん)。

そのハーモニカ教室で、パートナーである内藤さんと知り合い、ハートポーターズを結成したそうです。

“（人に）喜んでほしい”という一心でボランティアで関わりがありそうな事にチャレンジし、今では栄区的全ケアプラザ、港南区でも活動を行い、年間40回位の出演依頼をこなしている。また、お二人のバックにはたくさんのサポーターがおられ、絵入りで合唱の歌詞を紙に書いてくれる人、舞台衣装を手作りしてくれる人、演出に使う小道具を作ってくれる人が、これまた楽しみながら手伝ってくれているそうです。



いろんな場所で、たくさんの“笑顔と想い”を運んでいます

これからもみなさんに喜んでいただきたい気持ちから、「健康に気をつけながら活動を続けたい」と意欲的な“想い”を伺いました。(取材協力：パソボラ横浜 shio)

地域包括支援センターからのお知らせ

『介護者の集い』を開催しています

地域包括支援センターでは、年4回『介護者の集い』を開催しています。

ズバリ今年度は「体験型・参加型のつどい」。毎回テーマを決め、6月は「便利な介護グッズについて」、9月は「中野地域ケアプラザ近隣のデイサービス見学」として、実際に介護用品や機器を触ったり、福祉用具の業者さんから話しを伺ったり、参加者の方々みずから施設に出向いてデイサービスの様子を拝見しました。

12月は「食事サービスの試食をしてみよう」です。栄区で高齢者向けの配食サービスをしているいくつかの事業所から、お弁当を取り寄せ食べくらべをします。12月17日(木)開催予定です。介護をされている方、されていた方、介護に興味のある方を対象にご参加をお待ちしています。

お問合せ・お申し込みは中野地域ケアプラザ包括支援センター川島・熊谷・竹内まで。

