

# ゆうづるイッピー1月号

～市場が毎日HAPPYでありますように～

<運営方針> 地域に暮らす全ての方が、安心して安全に暮らすために地域と協働し、福祉保健活動・地域活動・地域交流の拠点をづくります。



〒230-0024  
横浜市鶴見区市場下町11-5  
指定管理者: 社会福祉法人 大樹  
横浜市鶴見市場地域ケアプラザ  
横浜市鶴見市場コミュニティハウス  
発行責任者: 河野 新一  
2021年12月23日発行: 第174号  
HPアドレス: <http://www.taiju.or.jp>  
TEL 045-504-1077  
045-500-6688  
FAX 045-500-6677



## 本年もどうぞ宜しくお願いいたします

2022

明けましておめでとうございます。

昨年は入館時の検温・消毒から、館内利用における様々な制約にご理解・ご協力いただきまして有難うございました。引き続き館内の消毒・換気等を行ない、安心してご利用して頂けるよう努力致します。

国内では昨年秋頃から新型コロナウイルス感染症が下火になりつつあり、皆様におかれましては少し落ち着いてお正月を迎えられたのではないのでしょうか。とは言え、世界的には感染拡大が報道されていて、まだまだ油断はできません。

今年も感染症の様子を見ながら、皆様の健康増進を図り、多くの方が笑顔になるようなケアプラザでありたいと思います。これからも地域の皆様にとって住みやすい地域づくりの一助となることを目指していきます。

引き続きゆうづる職員一同で力を合わせて業務に取り組む所存です。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

鶴見市場地域ケアプラザ ゆうづる 所長 河野 新一



### 転倒骨折予防体操教室

## 「明日香」 参加者募集

転倒して骨折を予防するための体操教室です。椅子に座ったまま行う体操で、毎回講師の先生が指導してくれます。

今回は追加の募集となるので、若干名の募集となります。お部屋の広さの関係で人数を制限していますので、ご了承ください。

日時：毎週火曜日14:00～15:00

参加費：1か月1000円

(偶数月の初回に2か月分集金します)

募集：1月7日(金)10時～【先着順】

電話にて受付/定員に達し次第締切

募集人数：オール市場の60才以上の方  
若干名

## ヨガ健康体操教室 参加者募集

ヨガの参加者を募集します。年も変わり、新しいことに挑戦するチャンスです！男性の参加もOKですよ！

日時：1月～3月 第4金曜日  
13:00～14:30

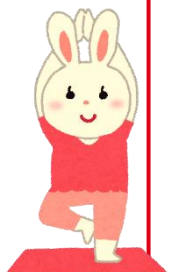
参加費：500円

対象：概ね60才以上の方

定員：30名

募集：1月9日(日)10時～

電話にて受付【先着順】



ゆうづるHPで広報誌の他にも  
事業の様子をブログでお伝えしています！

ゆうづるHP



●会場の記載がない事業はゆうづるが会場です。

詳しい内容はお気軽にゆうづるまで  
お問合せ下さい♪

休館日：1月16日（日）

# 1月のイベント案内

※12月23日時点の予定です。変更になることがあります。

**子育て支援キッズイベント** 毎週火曜日10:00~11:00

**(1)ゆうづるキッズイベント** 第1・3週

第1週 4日（火）お休み

第3週 18日（火）リトミック

**(2)キッズルームゆうづる 市場地区社協主催**

第2週 11日（火）青木先生の親子体操

第4週 休止中

**赤ちゃん会(鶴見区役所主催)10:00~11:30**

★お母さんと0歳のお子さん（原則第1子）の集まりです。

1月はお休み

**子育て支援者相談事業**

★子育て支援者さんに、子育てに関する事なら何でも聞いて下さい♪

日 時：毎週金曜日10:00~12:00

**出張カフェ 10:00~11:30**

楽しくお話しながらくつろいで下さいね！

参加費100円（フリードリンク）

【日程】 【場所】

1月はお休み

2月14日（月）

栄町公園集会所

※感染状況により中止になる場合があります。ゆうづるHPにて情報更新します

**絵本で遊ぼう「おはなし広場」**

★地域ボランティアさんによる楽しい絵本お話会です♪

日 時：1月26日（原則毎月 第4水曜日）

前半：10:00~ 後半：10:30~

**ゆうづるルーム**

★未就学児向けの開放ルームです。おもちゃがあります♪

日 時：平日・土曜（休館日を除く）9:00~18:30

日曜祝日 9:00~16:00

※コロナ禍以前と変更してあります

**幹のパン販売**

地域活動ホーム幹の手作りパンの販売です♪（2種類）

第4火曜日 11:45頃（予定）

**自然館のクッキー販売**

手作りクッキーの販売があります♪

1月26日（水） 11時頃

**たのしいかい（市場小コミュニティハウス）**

内 容：軽体操、ウォーキング、脳トレ、製作など

日 時：第3水曜日 13:30~15:00

場 所：市場小コミュニティハウス ※変更有り。お問い合わせ下さい

会 費：月200円 対 象：中高年からどうぞ

**ゆうづる倶楽部**

日 時：第1・2・4火曜日13:00~15:00 体操は第1のみ実施

場 所：大和町会館（どこにお住まいの方も可）

参加費：100円

対象者：地域の方どなたでも

内 容：健康体操や手芸や脳トレなどのイベントを予定

**つるかめサロン(会員制)**

日 時：毎月第2金曜日 13:30~15:00

令和3年度は定員に達したため募集は終了しました。

**介護者の集い かたらい** 介護の悩みを気軽にお話する場です

日 時：1月5日（水）/2月2日（水） 13:00~14:30

**パソコン相談室(初級編)**

★わかりやすく丁寧にお教えいたします。

日 時：毎月第3水曜日 13:30~16:00

講 師：鶴見区パソコンボランティア協会

参加費：無料

事前に相談内容を連絡頂くと当日スムーズにご説明できます♪

※ご自分のパソコンの持ち込みも可能です。

※感染症対策して1人15分~30分程度でお願いします。

**ポッチャ交流会**

日時：1月19日（水）13:30~14:30

簡単・天気に左右されない・誰でも出来る！一緒に楽しみましょう。

簡単なスポーツです。

**男の筋トレ**

日時：1月15日（土）10:00~11:00【毎月第3土曜日】

器具は使わず椅子に座ったまま、椅子につかまって立った状態で行う体操です。

**ゆうづる健康マージャンサロン**

★みんなで楽しくマージャンを通して交流しましょう♪

初心者の方でもボランティアさんが教えて下さいます。

日 時：※当分の間はお休みです

参加費：無料 申込み：なし

※卓に限りがあります。その場合は先着順です。



【 イベントのお問合せ・お申し込み 】

TEL **500-6688**

【 その他のお問合せはこちらへ 】

TEL 504-1077

★☆☆編集担当より☆☆

2021年はどんな1年でしたか？私は友達と遊んだり、帰省もできたり、推しに会えたりと振り返るといつも通りだったような気がします。もちろん回数はグンと減ってしまったけれど、その分濃い時間を過ごすことができたかなと思います。2022年は皆さんが健康で幸せな1年になりますように…。

**介護職を募集しています！**

詳細は上記連絡先へご連絡ください！（担当：河野）