

第5号

さかえすた

SAKAESTA さかえすた

本郷地区センター・本郷台駅前地域ケアプラザ・さかえ区民活動センター



- さかえの新しいカタチが始まります -

SAKAESTA News

発行日 令和5年4月1日
発行責任者 館長 柴田眞紀

区連会承認番号 117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

本郷台駅前地域ケアプラザ News

3階ギャラリー

3階に展示スペースが
できました!!

3階ホールの会議室1・会議室2側の壁には
絵画等の平面作品を、また、2階情報ラウンジ
(ロッカー上)では立体の作品の展示がで
きます。(展示期間は1ヶ月)

展示ご希望の方はお問い合わせください。



3階 会議室1・2の横

SAKAESTA (さかえすた) ☎ 045-392-5157



ウォーキング講座

65歳以上の
方が対象

栄区にはウォーキングにぴったりの場所がたくさんありますね。
ウォーキングを始めてみたい方・歩き方を教わりたい方、
この機会に参加してみませんか？

お天気が良ければ、いたち川周辺をウォーキングする予定です♪

※詳細は「おすすめ講座」をご確認ください。



◆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



◆◆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)

登録者紹介



■活動団体の会員募集や人財バンク登録者の紹介を掲載しています。
■詳細は各団体・区民活動センター（894-9900）にお問い合わせください。

健康体操教室、着付け教室、写真、和太鼓等、様々な分野の団体等で活躍している野仲加津子さんに、地域活動の魅力や、やりがい等についてお話を伺いました。

◎活動を始めたきっかけは？

企業内で職員の健康管理に長く携わっていた経験から、その延長線上で地域のみなさんの健康づくりのお役に立てればと思い、20年程前に横浜市の運動の指導者資格を取得し、健康づくりの講師から始めました。

◎所属している団体や活動内容は？

「レッツGO!ステップ」「フォトSAKAE」「フォト輪草」「のぞみ太鼓」等に所属して活動し、また、いたち川体操、転倒や認知症予防の体操教室、着付け教室等の講師として指導をしています。

◎活動の魅力、やりがいは？

社会参加活動の一端として始めたことは、自分を含めての健康づくりです。また、小グループの教室では、みなさんの顔がよく見え、笑顔で楽しんでくださることに喜びを感じています。

◎今後の目標、やってみたいことは？

一人一人に目が行き届き、信頼関係が生まれる少人数制の体操教室（健康づくり）を、いくつか開いていきたい。自分らしく生きることのサポートを、できる限り行っていきたくと思っています。

★地域活動等を始めようとしている方へアドバイスを

ボランティア活動は自分の為になることなので

前向き（ポジティブ）に！生き生き笑顔で！輝いて生きる！

みなさんも、何か始めてみませんか。

【レッツGO!ステップの様子】



☆【会員募集】男の料理「悠遊の会」☆

貴男も料理作りを始めませんか！
みなさまのご参加をお待ちしています。

《活動内容》30年の実績あるサークルです。料理研究家を講師として、月替わりレシピに基づき4～5品を自分で作ります。完成品は皆さんで試食します。持ち帰りも出来ます。

《日 時》毎月 第4月曜日 9時～15時（見学歓迎）

《会 費》3,000円/月（材料費込み）

《対 象》男性のみ（現在の在籍者は67～88歳です）

《その他》花見会、親睦会、各所見学会等も実施



☆【会員募集】「栄菊花会」☆

栄区の花「菊」を育ててみませんか！

《活動内容》栄区の花「菊」の普及を図るため、11月に区民芸術祭の菊花大会で、区民のみなさまに鑑賞していただきます。

《日 時》毎月 第3土曜日 13時～15時

《場 所》SAKAESTA、豊田地区センター

《会 費》5,000円/年会費（菊苗・土・資材費を含む）

《対 象》どなたでも（未経験者歓迎）

《問合せ》石 井 ☎ 045-871-0738

✉ superkazuhiko@gmail.com

◎展示のご案内（今後のスケジュール）

◇SAKAESTAギャラリー

- ・4月の展示【栄区書道協会】→篆刻作品
- ・5月の展示【元気発信・楽志俱の会】
→手工芸作品等
- ・6月の展示【地域ケアプラザ】→作品展示等

◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

- ・4月1日～14日【書道サークルきらら】→書の展示
- ・4月16日～28日【折り紙手芸】→折紙作品等
- ・4月29日～5月12日【横浜竹細工アート愛好会】
→竹細工作品（人形・花・乗物等）
- ・5月13日～26日【矢沢絵の会】→絵画作品
- ・5月27日～6月9日【グループM】→油彩画

★自主事業

「たかが箸されど箸の箸学～正月の祝箸～」
を12月6日（火）に開催しました。

お箸の楽しい話を聞いた後に、正月祝箸の「箸袋」と「鶴の箸置き」作りに挑戦しました。「箸袋」の水引の作成が難しく、みなさん悪戦苦闘していましたが、自分で作った祝箸で、いつもとは一味違う、素敵な新年を迎えることができたのではないのでしょうか。

この他にも、様々な自主事業を行っています。みなさまのご参加をお待ちしています！





4月イベントカレンダー



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

日	月	火	水	木	金	土	
※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。							1
2	3	4	5 楽習教室	6 子育て相談	7	8 ハーブと台所の食 材で庭木用防虫ス プレーを作るう	
9 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	10 キグちゃんの親子 で遊ぼう(0歳児)	11	12 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	13 子育て相談	14	15	
16	17 休館日	18 眠りの質を 上げるための夜の アロマストレッチ	19 楽習教室	20 子育て相談	21	22	
23	24	25	26 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	27 子育て相談	28	29	
30							

おすすめ講座

母の日に感謝をこめてお菓子作り

～ マシュマロフォンダント体験～

- ◆日 時：5/14(日) 10時～12時
- ◆定 員：小学3年生以上12人(先着順)
- ◆持ち物：エプロン、三角巾、お手ふき
タオル、持ち帰り袋
- ◆参加費：500円
- ◆申込み：4/11(火) 10時～電話・窓口

住民相談会

木村内科・胃腸内科の木村先生
の健康・医療相談です。

- ◆日 時：5/11(木)
①17時～、②17時半～
- ◆定 員：各回1組(30分)
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：電話・窓口にて随時受付

家族介護者のつとめ

介護者同士の意見交換・情報交換の
場です。介護をして嬉しかったこと、
大変なことなど語らいましょう。

- ◆日 時：6/15(木)、9/15(金)、
12/15(金)、令和6年3/15(金)
- ◆時 間：各回10時～11時30分
- ◆定 員：なし ◆参加費：無料
- ◆申込み：電話・窓口にて随時受付

ウォーキング・ポールウォーキング講座(全6回)

初心者の方向けの講座です。

7月はポールウォーキングも行います!

- ◆日 時：5/11(木)、5/25(木)
- ◆会 場：小菅ヶ谷地域ケアプラザ
- 日 時：6/12(月) 6/26(月) 7/7(金) 7/14(金)
- 会 場：さかえすた
いずれも 10時～11時30分
- ◆定 員：65歳以上の方 20人(先着順)
- ◆持ち物：運動しやすい服装・靴
- ◆参加費：500円(7/7にご持参ください)
- ◆申込み先：[小菅ヶ谷地域ケアプラザ](#)
[TEL:045-896-0471](tel:045-896-0471)
4/3(月) 10時～ 電話・窓口

大人気! 筋肉は裏切らない! 腹筋を徹底的に鍛える講座(全2回)

- ◆日 時：5/22(月)、5/29(月) 10時～11時
- ◆定 員：15人(先着順)
- ◆持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい服装(運動靴は不要)
- ◆参加費：500円(2回分)
- ◆申込み：4/12(水) 10時～ 電話・窓口

◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157

FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小菅ヶ谷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

◆◆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

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)

5月イベントカレンダー



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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 キグちゃんの親子で遊ぼ (1歳児)	9	10 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	11 住民相談会 子育て相談 ウォーキング講座	12	13
14 母の日 お菓子作り 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	15 休館日	16	17 楽習教室	18 子育て相談	19	20
21	22 筋肉は裏切らない！ 腹筋を徹底的に鍛える講座 (全2回)	23	24 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	25 子育て相談 ウォーキング講座	26	27
28	29 筋肉は裏切らない！ 腹筋を徹底的に鍛える講座 (全2回)	30	31 楽習教室	※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。		

6月イベントカレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
				1 子育て相談	2	3 パパの子育て大作戦！！ ～ママに自由時間をプレゼントしませんか？～
4 父の日 プレゼント作り	5	6 使い切りクッキング	7 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	8 子育て相談	9	10
11	12 キグちゃんの親子で遊ぼ (2歳児) ウォーキング講座	13	14 楽習教室	15 子育て相談 家族介護者のつどい	16	17
18	19 休館日	20 歌声の丘	21 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	22 子育て相談	23	24
25	26 ウォーキング講座	27	28 楽習教室	29 子育て相談	30	

4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。

No	書籍名	著者
1	天路の旅人	沢木耕太郎
2	成熟スイッチ	林真理子
3	ジジイの台所	沢野ひとし
4	わたしは「ひとり新聞社」 ～岩手県大槌町で生き、考え、伝える～	菊池由貴子
5	機械仕掛けの太陽	知念実希人
6	隠し女小春	辻原登
7	ぼくたちはまだ出逢っていない	八束澄子
8	流れ行く者 守り人短編集	上橋菜穂子
9	炎路を行く者 守り人作品集	上橋菜穂子
10	風と行く者 守り人外伝	上橋菜穂子
11	91歳の現役医師がやっている 一生ボケない習慣	松原英多
12	老いを楽しく手なずけよう ～軽やかに生きる55のヒント～	吉永みち子
13	～転倒予防の名医が教える～ 長生き足体操	武藤芳照
14	102歳、一人暮らし。 哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方	石井哲代
15	武士とは何か	呉座勇一
16	日本史を暴く 戦国の怪物から幕末の闇まで	磯田道史
17	家康はなぜ乱世の覇者となれたのか 世界史の視点から読み解く戦国時代	安部龍太郎
18	核兵器をなくすと世界が決めた日	川崎哲
19	大ピンチずかん	鈴木のりだけ
20	かくれんぼべんとう	井上よう子

自主事業のご報告

「コーヒーをおいしく淹れて
健康と笑顔を手に入れよう」

本郷台駅前のドトールコーヒーさんを講師に迎え
コーヒーの健康効果や美味しい淹れ方を学びました。
違う豆の飲み比べや豆の品種によるお菓子との
相性など、コーヒーさながらの中身の濃い
3回講座にみなさん大満足の様子でした。



管楽器（吹奏楽器） 演奏の方へお願い

管楽器（吹奏楽器）を演奏される場合水抜き（唾受け）に
タオルなどの
吸水性のある
ものをご用意
ください。



部屋の利用後は備え付けのドライシートにアルコールスプレーを吹きかけての床清掃をお願いいたします。

出前講座 うかがいます♪

SAKAESTA・本郷台駅前地域ケアプラザ

サロンやシニアクラブ、子ども会など地域の集まりにケアプラザ職員や講師などがうかがいます。

健康のお話や体操、ゲームなどをしながら楽しく学んでみませんか？

テーマの例

- サカエスタ・ケアプラザってどんなところ？
- 健康講座
(生活習慣病、心の健康、熱中症・脱水予防など)
- 介護予防講座
(脳トレ、簡単な運動、低栄養予防、口腔ケアなど)
- 認知症予防
- 認知症サポーター養成講座
- キャンドルホルダーづくり
- 介護保険制度について
- 消費者被害対策
- 成年後見制度について
- エンディングノートについて
- ボランティア講座



そのほか内容、人数、時間など
お気軽にご相談ください。

出前講座のご案内



【お問い合わせ】

SAKAESTA・本郷台駅前地域ケアプラザ

TEL: 045-392-5157

FAX: 045-392-5183