

# 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・地域交流の拠点をつくります。



〒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：加藤 賢次

平成30年12月21日発行：第139

HPアドレス：<http://www.taiju.or.jp>

TEL 045-504-1077

FAX 045-500-6677

## 明けましておめでとうございます 本年も宜しく願い申し上げます

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃、ゆうづるの各事業にご支援・ご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

一昨年来活動されている「ゆうづるガーデンサポーター」（シニアボランティア）の皆様のご協力で、ゆうづる敷地内の植栽が見違えるように綺麗になりました。2階の植栽もすっきり整えられ、鶯など野鳥が来るようになりました。ぜひ2階廊下からバードウォッチングを楽しんでいただきたいと思っております。このほか、デイサービスをはじめ各事業で、地域の皆様に支えられています。大変心強く感じております。

誰もが安全で安心して暮らせる地域を目指し、福祉と保健の拠点として、これからもゆうづる職員一同、一生懸命取り組んでまいります。皆様にとってすばらしい年になりますよう心からお祈り申し上げます。本年もよろしく願いいたします。

鶴見市場地域ケアプラザ 所長 加藤 賢次



## 国際交流クッキング 参加者募集!

毎年恒例の「国際交流クッキング」。今年も横浜市国際学生会館の留学生の方にご協力頂き開催致します。今年台湾の学生さんを講師にお招きし、牡蠣と卵を使った台湾の屋台料理を作りながら異文化交流をしたいと思っております。台湾の本場の味を、ゆうづるで体験してみませんか？

開催日：2019年2月8日（金）10時～13時（予定）

参加費：500円

定員：20名

申込：2019年1月7日（月）～来館または電話にて受付

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、タオルなど



※先着順

※大人数で調理を行います。体調が悪い場合はお休みしましょう。

※キャンセルされる場合はあらかじめご連絡下さい。なお当日キャンセルされる場合はキャンセル料として500円頂戴いたします。

※車での来館はご遠慮下さい。

# ヨガ健康体操教室 参加者募集!

人気のヨガ健康体操教室の参加者を募集いたします。年度内最後のクールとなります。ヨガで心も体もリフレッシュ。新しい年に、初めてみませんか?初心者の方にも、先生が丁寧に教えてくださいます。

開催日: 1月25日・2月22日・3月22日 第4金曜日 13時~14時半

参加費: 500円(3回分を初回に集金します)

対象・定員: 概ね60歳以上の方30人

申込日: 1月11日(金)9時~

①来館②電話③FAXで受け付けます。なお、申込が殺到した場合には①~③の順番で優先して受け付けます。

★人気の事業となっており。キャンセル待ちが出ている事業です。予定が不確かな状況での申し込みはご遠慮下さい。また参加出来ない場合は必ず事前にご連絡をお願いします。

★自動更新は出来ません。必ず申込みをして下さい。

- ・車での来館は出来ません。
- ・申込は本人または、家族のみとなります。



## 簡単!楽しい!

# 男の料理教室 参加者募集!

料理を通して新しい仲間と交流しましょう!  
男性同士気兼ねなく活動する教室です。すぐにお家で実践できる簡単な料理ばかりです。

料理に興味のある方や退職された方や、「新しい趣味を始めたい!」「地域のために何かできないかな?」と考えている方。

集まれ!追加メンバー募集ですので若干名の募集です。

対象: 鶴見市場地区、市場第二地区にお住まいの男性。料理に関心がある方、新しい趣味をお探しの方

参加費: 無料(料理は実費負担です)

開催日: 原則毎月第3月曜日

申込方法: 電話またはFAXにて担当者宛にお問い合わせ下さい。

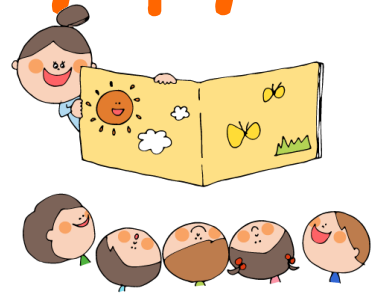
詳細について説明します。見学も出来ます。

【お問合せ】 担当: 高橋、浅井

TEL 500-6688 FAX 500-6677



# 絵本読み聞かせ ボランティア 大募集!



未就学児向けの子育て支援「絵本おはなし広場」にて絵本の読み聞かせをしてくれるボランティアさんを募集しています。内容は子ども向け絵本の読み聞かせや簡単な手遊びを実施しています。初めての方でももちろん大歓迎です。見学も可能です。是非一度見に来てください!

開催日時：毎月第4水曜日 10時～11時  
場所：ゆうづる2階 多目的室  
お問い合わせ：504-1077 (担当：鈴木)



## 新しいことに挑戦しよう!

地域の方向け

## ポッチャ交流会

寒くなり運動不足を感じているそのあなた!!  
室内で出来るポッチャがお勧めです★★  
パラリンピックの競技でもあるポッチャは、子どもから高齢者まで楽しむことができます。ルールも簡単です。ゆうづるのポッチャ交流会は参加者も少しずつ増えて、盛り上がってきています。是非、みんなで楽しくポッチャで身体を動かしましょう。

運動しやすい服装で、水分を持ってお越し下さい。

開催日：2019年1月18日(金)

原則、第3金曜日の15時～16時

参加費：無料

子育て世代向け

## カフェコメット

1月のカフェコメットは、「シューフィッターさんのお話」です。昨年も実施し、大好評の企画を今年もやります!シューフィッターさんとは、靴や足についての知識を持ち身体に合った靴のフィッティングして下さる方です。元気に走り回っているお子さんや、これからファーストシューズを選ぶお子さんなどの保護者の方向けとなっております。是非この機会をお見逃しなく★

開催日：2019年1月16日(水)

10時～11時

参加費：100円

●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♪

# 1月のイベント案内

休館日：1月20日(日)  
12/29(土)~2019/1/3(木)

**子育て支援キッズイベント** 毎週火曜日 10:00 から

## (1) ゆうづるキッズイベント

内容：第1火曜日 お休み  
第3火曜日 リトミック  
第5火曜日 オープンルーム

## (2) キッズルームゆうづる 市場地区社協主催

内容：第2火曜日 青木先生  
第4火曜日 保育園の先生と遊ぼう

## カフェコメット 参加費100円 フリードリンク

★子育て中のママやママを支える地域の方によるカフェ♪  
1月16日(水)は「シューフィッターさんのお話」です。  
お子さんの靴、成長に合っていますか？これからファースト  
シューズのお子さんにもオススメ★是非ご参加下さい。

## 育児教室(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月はお休みです。  
2月6日 平安町会館

## 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

## ママカフェ&ホットカフェ 10:00~11:30

楽しくお話しながらくつろいで下さいね！1月はお休み  
参加費 100円(フリードリンク)

【場所】	【日程】
上町会館	2月 4日(月)
栄町会館集会所	2月 11日(月) ※祝日ですが、通常通り

## 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し会です♪  
日時：1月23日(水)(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・絵本あり♪  
日時：毎日(休館日を除く) 9:00~18:30  
日曜祝日 9:00~17:00

## 焼きたての美味しいパン・クッキー販売しています♪

●自然館(元宮)クッキー販売  
1月16日(水) カフェコメット内にて  
●つるみ地域活動ホーム幹(北寺尾)パン販売  
第1回 1月16日(水) カフェコメット内にて  
第2回 1月22日(火) 1フロビーにて

## たのしいかい(市場小コミュニティハウス)

内容：軽体操、懐かしい唄、脳トレ、製作など  
日時：毎月第1金曜日、第3水曜日 13:30~15:30  
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：おおむね65歳以上の方

## ゆうづる倶楽部

日時：毎週火曜日 13:00~15:00 ※1/1はお休み  
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、書道や脳トレなどのイベントを予定

## 介護者の集い かたらい 参加費無料です!

★日頃の介護の悩みや疑問を気軽に話しする場です。  
日時：1月9日(水) 13:00~15:00 第2週です  
2月6日(水) 13:00~15:00

## 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：1月16日(水) 13:30~16:00です。  
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。

## ポッチャ交流会

日時：1月18日(金) 15時~16時  
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。

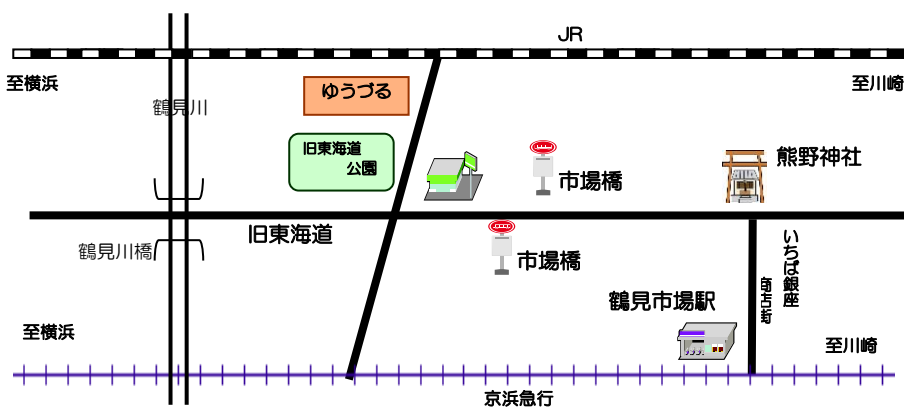
## ゆうづる健康マージャンサロン 13:00~17:00

★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：1月7日(月)、19日(土)、2月4日(月)、16日(土)  
参加費：無料 申込み：なし

## 【案内図】

※車で来館はご遠慮下さい。

京急線鶴見市場駅より徒歩 13分  
横浜市営バス18系統 市場橋下車徒歩 3分



## 【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

## ★☆編集後記☆★

2018年もお世話になりました。皆さんはどんな一年でしたか？良い一年だった人もそうでなかった人も心機一転、2019年を楽しみましょう。私は365日貯金に挑戦したいと思います。

ゆうづるは年度末に向けて、イベントが目白押しの予定です。次号にはあくわくするような楽しいイベントの告知が出来るそうです。お見逃しなく★  
すずき まりか