

ゆうづるイッピー6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5月25日発行：第132号

HPアドレス：<http://www.taiju.or.jp>

TEL 045-504-1077

FAX 045-500-6677

ゆうづる

サマーコンサート



日時

7月1日(日)開演：2時 開場：1時半

参加費

無料

小さなお子さん也大歓迎!



今年もゆうづるでサマーコンサートを開催します!カヴァレリア合奏団の方をお招きし、夏にぴったりの曲を演奏して頂きます。

このコンサートの大きな特徴は、小さなお子さんの参加也大歓迎!客席にはいつものマットも引いてあるので、小さなお子さんでも安心♪家族みんなで遊びに来て下さい。

曲目例

★演奏は聞いたことのあるクラシック曲とみんなで歌える楽しい曲です。

アイネ・クライネ・ナハトムジーク モーツァルト

G線上のアリア バッハ

その他にもさんぽ、となりのトトロ(ジブリの曲) うみ、茶摘み、夏の思い出 他...

夜でも体操



6月7月限定で、夜も体操教室を開講します!夜に体操するメリットとしては、熟睡効果があると言われています。体操をすると体温が上がります。下がり始めると眠気が…。というメカニズムです。約2時間後に就寝すると良いそうです。日中は働いていたり、用事がある方、ゆうづるに来てみんなで体操しませんか?日が長くなるこの季節。夜に運動しませんか?

開催日時：6月・7月第2・4金曜日 18時～19時

6/8・6/22・7/13・7/27

場所：ゆうづる2階多目的室

内容：体操(ラジオ体操やはまちゃん体操など)

持ち物：水分補給が出来るもの、タオルなど。運動が出来る服装でお越しください。

無料

ソフトエアロビ教室 参加者募集!

日頃の運動不足解消にエアロビをやってみませんか?その間、お子さんは別室保育にてお預かりいたします。まだ、家族以外に預けたことのない方、今後保育園などを考えている方などにもオススメです。申込みはエアロビ開催日しかやっていないので、要チェックです!

開催日時: 7/11(水)・8/8(水)・9/12(水) 毎月第2水曜日 10時~12時

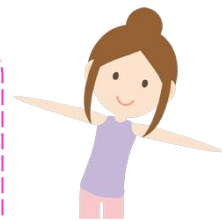
参加費: 保育有⇒保育料1人につき1000円 +受講料1000円 (いずれも3回で)

保育無⇒受講料1000円

対象・定員: 保育 生後6か月~4歳までのお子さん10人(先着順)

保育なしママさんも大歓迎です!

申込み: 6月13日(水) 9:30~12:00



出張カフェ 自治会館でやっています!



ゆうづるでは、地域の自治会館をお借りして出張事業を行っています。「出張カフェ」は子育て中のママや地域の方を対象として開催中。ゆうづるで実施している事業とは少し違った雰囲気の中、おしゃべりしたり、手遊びしたり、工作をしたり...など毎月楽しく開催しています。アットホームな雰囲気担当一押しの事業です。お茶を準備していますので、お茶を飲みながら過ごしませんか?是非遊びに来てください。

★市場第2地区 参加費:100円(ドリンク代)

パークスホール 6月4日(月)10時~11時半

上町会館 7月2日(月)10時~11時半

★市場地区 参加費:100円(ドリンク代)

栄町公園集会所 6月11日(月)10時~11時半

栄町公園集会所 7月 9日(月)10時~11時半

親子クッキング 参加者募集!

6月の親子クッキングは「サンドイッチでピクニック!」です。マンネリ化してしまう食パンを、様々な方法で変身させちゃいます。作った後は、ゆうづる2階のウッドデッキで“頂きます♪”をします。家族みんなでピクニック気分を味わいましょう♪(雨天の場合は通常通りお部屋で実施します。)皆様のご参加をお待ちしております。

●6月10日(日) 13時~15時

(受付は12:45~開始。13時から始められるようご協力下さい)

●申込み: 6月1日(金)~

●対象・定員: 未就学児とその家族10組

●参加費: 500円 ●持ち物: エプロン・マスク・バンダナ など

※申込み後キャンセルする場合は必ずご連絡下さい。

当日のキャンセルは材料費として500円を頂戴します。

アレルギーがある方は事前にお申し付け下さい。

出張 ちょこっと運動と脳活講座

座ってできる体操や、今までゆうづるで月に1度実施していたスリーAのゲームなど地域での出張講座を承っています！数人のお集まりの場であれば参上させていただきます。自治会や老人会等での開催も大歓迎です。みんなで笑って楽しく脳活しましょう！

スリーA講座とは…

認知症予防と認知症の方も一緒に出来る脳活です。「あかるく」「あたまをつかって」「あきらめない」をモットーとした認知症予防プログラムです。思いっきり笑うことで、脳を活性化して認知症予防と改善を図るのがスリーAの目的です。誰でも簡単！

お問合せ・依頼はこちらまで☎
045-504-1188(担当:高橋)



参加費無料!

雪吹先生の健康相談会 実施します!

鶴見市場地域ケアプラザの協力医である雪吹先生（平安町：雪吹医院）を、ゆうづるにお招きし、健康相談会を実施します。参加費は無料です。ちょっとした健康に対する疑問や不安などを聞いてみて下さい。気になるけど病院に行くほどのことかな？と悩んでいる貴方！！日程については、館内のチラシなどで掲示しています。またはゆうづるまでお電話下さい。（担当：浅井）



ヨガ健康体操教室 参加者募集!

大人気の「ヨガ健康体操教室」7月8月9月の3か月間の、参加者を募集します。ヨガでリラックスしながら健康増進をしましょう！皆様のご参加をお待ちしています。

開催日時：第4金曜日 7月27日・8月24日・9月28日 13時～14時半

場所：ゆうづる2階 参加費：500円（3回で）

対象・定員：60歳上の方30人（先着順）

申込みについて：7月5日（木）9時～ 来館、電話にて

夜のゆうづる、使いませんか？

日中はなかなかお部屋が取れない…、仕事や家事で忙しい…などの理由でゆうづるを利用するのが難しいという方におススメ！ゆうづるの夜の貸館は予約が比較的取りやすくなっています。お友達や地域の方と一緒に是非、利用してみてください。

- ★お部屋を借りるまでの手順（一部抜粋）
- ①利用目的・5名以上で団体構成可
- ②団体登録を申請
- ③団体登録（お時間を頂く場合があります）
- ④貸館の利用状況の確認

●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
 お問い合わせ下さい♪

休館日：6月17日(日)

6月のイベント案内

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 アッコさんと遊ぼう
 第3火曜日 リトミック

(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 青木先生による親子体操
 第4火曜日 保育園の先生によるイベント

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♪
 6月20日(水) 10時~100円でフリードリンクで実施しています。子育て中の方が気軽に参加できる場所です。

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。
 6月6日(水) 平安町会館
 7月4日(水) ゆうづる

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!(フリードリンク)

【場所】	【日程】
パークスホール	6月4日(月)
栄町公園集会所	6月11日(月)

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：6月27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 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
 6月20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 販売日6月20日(水) カフェコメット内にて
 第2回 販売日6月26日(火) 11:45~ロビー販売

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
 会費：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
 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お話しする場です。
 日時：6月6日(水) 13:00~15:00
 7月4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：6月20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：6月15日(金) 15:00~です。
 簡単・天気に左右されない・誰でも参加できる!一緒に楽しみましょう。
 やってみると簡単で奥が深いスポーツです。

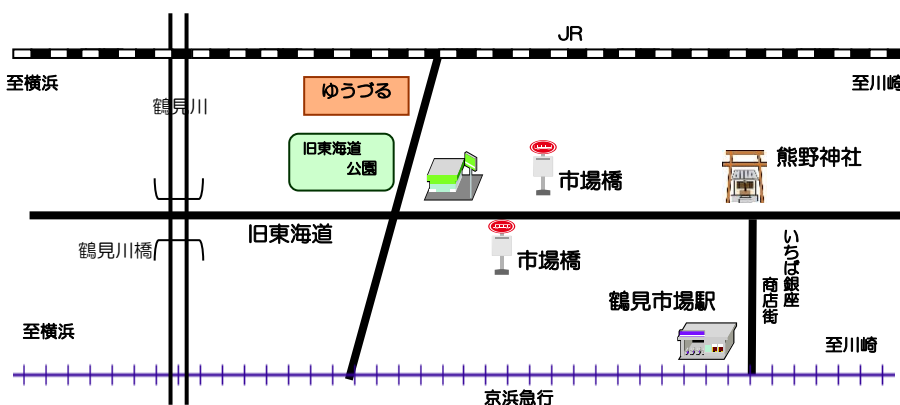
ゆうづる健康マージャンサロン13:00~17:00

★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：6月4日(月)、16日(土)、7月2日(月)、23日(月)※
 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8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☆★

カヴァレリア合奏団の皆さんによるコンサートは毎年恒例となりました。運営側の人間ですが曲目を見るとあくあくします。“役得”です。暑くなりアイスが美味しい季節となりました。お気に入りば”白くまくん”です。“頑張ったー!”とか“いい1日だったー!”という日にはリッチにカップの白くまくんを食べるのが最近の楽しみです。皆様のおすすめのアイスは何か? 会った時には聞かせて下さいね。
 すずき まりか