

# よこはまシニア通信



横浜市 × そごう横浜店 × 京急グループ 共同企画 第1弾

## 「介護の日&よこはま健康スタイル」フォーラム

市コールセンター  
☎664-2525 ☎664-2828

11月27日(月) 11時~17時 新都市ホール(西区高島2-18-1)

いつまでも健康でいきいきと暮らし続けるために、健康づくりや、介護・介護予防の理解を深めるイベントを開催します。

### 基調講演

## 「わたしのプロジェクトX ~歌は病を超えて~」

くにい まさひこ

フリーアナウンサー **国井雅比古さん**

NHKのエグゼクティブアナウンサーを経て、現在はフリーのアナウンサーとして活躍。NHK Eテレ「団塊スタイル」に出演。

13時~14時30分(開場12時50分)

※入場には入場券が必要です。入場券は当日11時から会場で配布します(1人1枚)

### 講演会

## 「脱口コモ宣言

~正しい姿勢と歩きを手に入れよう~

一般社団法人ケア・ウオーキング普及会  
代表理事、健康運動指導士

**黒田恵美子さん**

申込不要

11時30分~12時40分(開場11時15分)

## 「認知症の人の気持ち

~思いを理解してかかわる~

株式会社きらめき介護塾 代表取締役 **渡辺 哲弘さん**

申込不要

15時10分~16時40分(開場14時50分)

### ブース出展

市の事業や協賛企業を紹介するブースを出展します。健康・介護関連食品の試飲や配布、健康機器の体験、音楽に合わせた体操など、「健康」や「介護(予防)」に関する体験や各種相談ができます。

入場券 必要  
先着  
480人



横浜市 × そごう横浜店 × 京急グループ 共同企画 第2弾

## よこはまウォーキングポイント 3周年記念 よこはまエンジョイウォーク2017 ~横浜の歴史を感じる~

横浜の魅力を感じられる、みなとみらい21地区や関内地区などを舞台に、チェックポイントを巡ってゴールを目指すウォーキングイベントを開催。ゴールでは完歩賞をプレゼント(景品はなくなり次第終了)。参加者限定の抽選会も行います。

【日時】 11月5日(日)  
●スタート受付 10時30分~12時  
●ゴール受付 12時30分~15時

【スタート・ゴール地点】 横浜駅東口はまテラス  
(横浜新都市ビル<西区高島2-18-1>2階 屋外広場「風の広場」)

【参加方法】 当日スタート地点に集合  
※コースマップを配布。  
おすすめ2コースを用意しています



よこはまウォーキングポイント

65歳以上の市民が対象

地域貢献を通じて生きがいづくり

## よこはまシニアボランティアポイント

### よこはまシニアボランティアポイントとは?

介護施設などでボランティア活動を行った場合にポイントがたまり、ポイントに応じて、寄附・換金できる仕組みです。参加には登録研修会の受講が必要です。

### 対象となる活動例

- 介護施設などでのお茶出しやゲームの手伝い
- 地域の高齢者への配食・会食サービス

### 登録研修会 いずれも13時開始

10月31日(火) / 中山地区センター	12月 5日(火) / 泉公会堂
11月 7日(火) / 磯子公会堂	12月13日(水) / 港北公会堂
11月24日(金) / 開港記念会館	12月21日(木) / 開港記念会館

申込先  
※事前申込みが必要です

かながわ福祉サービス振興会  
☎671-0296 ☎671-0295

現在の参加者は  
1万5000人を  
突破しました!



イメージキャラクター  
健康ほうし君

健康福祉局介護保険課  
☎671-4252  
☎681-7789

## 仲間と交流しませんか? 老人福祉センター

センターではさまざまな活動をしています。生きがいづくりに利用してください。

- 施設内容**
- 趣味・教養を高める教室など(カラオケ、囲碁・将棋、卓球など)
  - 大広間、浴室(一部センターを除く)、シャワー室、会議室の貸出しなど

- 利用できる人**
- 市内在住の60歳以上の人と付添人
  - 市内在住者の父母・祖父母または子で、60歳以上の人

- 利用時間**
- 9時~17時(上記の施設内容によって異なります)

各区のセンターについてはホームページで確認してください

健康福祉局 老人福祉センター

市コールセンター  
☎664-2525 ☎664-2828

## 戸塚柏桜荘 世代間交流会

利用者が先生となり小学生にシャフルボード\*を教える体験会、絵手紙教室、昔あそびや消しゴムはんこ作りなどで、地域と交流しています。高齢者と子どもたちのふれあいは、地域づくりや防犯にも役立ちます。地域との交流に興味がある人は、戸塚柏桜荘に問い合わせてください。

\*円盤を押し出し、到達地の得点を競うゲーム



シャフルボードを通じた世代間の交流

はくおうそう  
戸塚柏桜荘(戸塚区戸塚町2304-5)  
☎865-3281 ☎865-3283

## ふれーゆで健康づくり・仲間づくり



温水プールと人工温泉

市 ふれーゆ(鶴見区末広町1-15-2)  
☎521-1010 ☎521-1099

開館時間: 9時~21時  
(10月~3月は20時まで)

休館日: 毎月第2火曜(7・8月除く)

教室  
プール: 各種水泳教室・水中ウォーキングなど  
スポーツ: ノルディックウォーキング・やさしいヨガなど  
文化教養系: 健康麻雀教室・色を楽しむぬり絵など

ふれーゆ送迎ワゴン  
10月から鶴見区内を運行  
運行経路など詳細は問合せを