

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

2月イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

※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。

3月イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

おすすめ講座

キグちゃんとパパの子育て大作戦

木暮先生と一緒に楽しく遊びましょう
日 時：2/15 (土) 10:00~11:30
定 員：10組 (歩行できる未就園児とパパ)
申込み：1/17 (金) 10時~電話窓口
参加費：無料

ひびけ! 歌声の丘

みんなで一緒に歌を歌いましょう
日 時：3/3 (月) 12:30~14:30
定 員：40名
申込み：2/12 (水) 10時~電話窓口
参加費：500円

低栄養にならないための食事のポイント

管理栄養士の先生から栄養の話聞いてみませんか
日 時：3/13 (木) 15:30~16:30
定 員：40名
申込み：2/13 (木) 10時~電話窓口
参加費：無料

第12号

さかえすた

SAKAESTA News

SAKAESTA さかえすた



横浜市本郷地区センター
横浜市本郷駅前地域ケアプラザ
さかえ区民活動センター

発行日 令和7年2月1日
発行責任者 館長 柴田 眞紀 区連会承認番号 301号

さかえすた三周年

日頃より、SAKAESTA (さかえすた) をご利用いただきありがとうございます。おかげ様で開所から早3年が経ちました。地域の皆さまに「また利用したい」とおっしゃっていただけるような施設を目指してこれからも努力してまいります。

SAKAESTA 職員一同

さかえすた職員によるAED研修 報告



栄消防署の指導のもと、職員によるAED・心肺蘇生研修を行いました。「万が一の場合」に備え、正しい使い方や救急への連絡等を確認しました。館内には2階フリースペースにAEDを設置しています。緊急の際は、職員・スタッフにお知らせください。



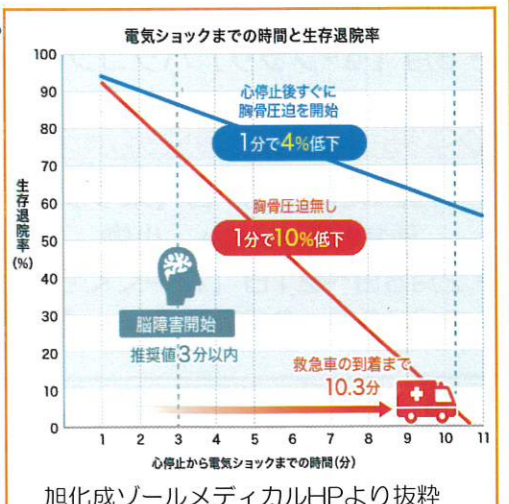
協力医の健康コラム



人は誰にでも「急変」のリスクがあります。万が一の場合に必要な一次救命処置についてご紹介します。一次救命処置とは心停止または呼吸停止を起こした人に対し、**心臓マッサージ (胸骨圧迫)** と **人工呼吸とAED (自動体外式除細動器)** の使用を組み合わせる救命処置です。この処置が1分遅れるごとに助かる確率は7~10%ずつ下がっていきます。

そこで重要なのが質の高い一次救命処置とAEDの操作です。心肺停止から1分以内の心臓マッサージとAEDが感知した電気ショックが行なわれた場合の社会復帰率は非常に高く、タレントの松村邦弘さんがマラソン中に倒れ一次救命処置で救命されたのは有名な話です。

しかし現在、心肺停止になった患者さんの社会復帰率は数%にすぎません。心肺停止から時間が経つにつれて助かる確率は低く、救命で最も重要なのは、**早期に質の高い心臓マッサージとAEDを開始すること**です。救急車が来るまで皆さんが行う一次救命処置が、社会復帰の可能性を高めるのです。



医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純

◆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



さかえすたのHPです!
イベント情報もここから



◆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)

■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。

人財バンク
登録者紹介

ダンス大会で優勝し、区内のお祭りやイベントで活躍されているダンスチーム『アディクションズ』の代表：上田桃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。



◎子どもたちにチアダンス等を教えるきっかけは？

大学在学中に社会人のクラブチームに所属していました。子ども好きで保育士志望ということもあり、授業のない土日に未就学児クラスをアルバイトとして始めたことがきっかけです。

◎主な活動内容、活動場所は？

未就学児～高校生まで、チアやヒップホップ等のダンスをそれぞれに合ったクラスで受講してもらいます。いずれのクラスも目標達成、コミュニケーション等の能力向上や強化など、子ども達の成長をサポートする活動を心掛けています。主にあーすぷらざ・栄スポーツセンター・さかえすたを活動場所としています。

◎活動の魅力、やりがいは？

やりがいは数え切れないほどあります。達成感の共有・チームワークの醍醐味・挑戦する姿からの感動など。そしてシンプルに、子どもの成長に関われることが何よりのやりがいです！！

◎区内のお祭りやイベントに出演して、感じることは？

人前で発表することへの目標作り、モチベーションの向上や自信にも繋がっています。

◎地域活動等を始めようとしている方へアドバイスを。

「好きなことや得意なことを活かして始めると、楽しみながら続けて頂けます。」



【栄区子ども青少年スポーツ・文化活動表彰】を受賞

<今後の活動>
ADDICT vol.7「全チーム合同発表会」が決定!!
2025.4.5(土)関内ホール(大ホール)にて

事業報告

～人財バンク登録団体出演～

♪♪♪ さかえすたフェスタ2024
スマイルステージ ♪♪♪

サウンド リーフ
横浜Sound LeAf 紙芝居一座さかえ
元気ダンス&ラインダンス

11/17に開催した「さかえすたフェスタ2024」では、令和6年度に人財バンクに新規登録された3団体に、アカペラ・紙芝居・介護予防ダンスを披露して頂きました。出演者、観客の皆さんも笑顔溢れるステージとなりました！



横浜Sound LeAf



紙芝居一座さかえ

元気ダンス&ラインダンス

1月の新着図書

	書籍名	著者
1	つめたいよるに	江國香織
2	隠蔽捜査10 一夜	今野 敏
3	レモンと殺人鬼	くわがきあゆ
4	暗殺	柴田哲孝
5	クスノキの女神	東野圭吾
6	こちらあみ子	今村夏子
7	星の子	今村夏子
8	地球の歩き方 横浜市	地球の歩き方編集室
9	親の期待に応えなくていい	鴻上尚史
10	「親業」のはじめかた	近藤千恵
11	電通マンぼろぼろ日記	福永耕太郎
12	ケアマネージャーはらはら日記	岸山真理子
13	非正規介護職員ヨボヨボ日記	真山剛
14	大ピンチずかん2	鈴木のりたけ
15	もうじきたべられるぼく	はせがわゆうじ
16	くまとやまねこ	湯本香樹実



◎展示のご案内（今後のスケジュール）

◇SAKAESTAギャラリー

- ・2月【栄リフォームむつき会】洋服、小物
- ・3月【e-プラザ】パソコン作品展示 等



◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

- ・1月25日～2月7日【栄リフォームむつき会】着物リフォーム、小物
- ・2月8日～21日【わ～くらぶ・さかえ】自主製品
- ・2月22日～3月7日【egao】絵画、工作等



★人財バンクとは・・・？★

「人財バンク」とは・・・

仕事や趣味で培った特技や技術、知識などを活かして、地域でボランティア活動をしたいという個人・団体を支援する人材登録制度です。

さかえ区民活動センターでは依頼者（自治会町内会、子ども会、市民団体、各種施設など）からの依頼を受け、登録者を紹介していますので、お気軽にお問い合わせください。

直通：045-894-9900



SAKAESTAフェスタ2024 報告

11月17日（日）10：00～15：00
SAKAESTAのお祭りを開催いたしました。

多くの方にご来館頂き 大盛況に終わることができました。

昨年に続いての参加・新しく参加された登録団体の皆さま、
またボランティア協力をして頂いた皆さま、
本当にありがとうございました♪



賑やかな会場♪



ボランティアさん 大活躍！