



報告

【地域のイベントレポート】

健民祭



10月20日（日）新羽中学校の校庭で健民祭が開催されました。今年の秋は雨が多く、台風で中止せざるを得ないイベントも多い中、新羽の健民祭はお天気に恵まれて、みなさん気持ちよく体を動かすことができました。今年の優勝は、中央町内会。準優勝は南町内会、大竹町内会の同点でした。例年以上にどこが勝つか予想ができないハラハラドキドキの熱い対戦が続きました。

【地域のイベントレポート】

11月8日（金）地域のボランティアグループ竹の子にっば主催の芋煮会が、新羽ケアプラザで開催されました。食事の前には歯科衛生士による「はつらつ健口講座」があり、お口の体操もしっかりしてから、用意されたお食事を美味しくいただきました。普段はお一人もしくはご夫婦お二人だけでお食事している高齢の方々が、この日は大勢でテーブルを囲み、「やっぱり大勢で食べるとおいしいね」という声が聞かれました。

竹の子にっば 芋煮会



【地域のイベントレポート】

新羽地区防災拠点訓練



★知ってほしい大事なこと★

- 家屋倒壊、焼失などが無い限り、自宅避難の検討を☆
- やむを得ず避難所へ行く場合には、水、食料、毛布などをなるべく持参すること（避難所は提供物資、スペースが限られています。必要な方に届くように譲りあいましょう。）

11月10日（日）当日は113名の受け入れがありました。訓練前の確認で、台風の影響により備蓄倉庫の発電機が使えないと分かり、「やはり訓練や備蓄品の定期的な点検は大切だね」という声が聞かれました。また、様々な場面を想定し、けがをした方が使うための松葉杖の長さを調整。思ったよりも時間がかかることがわかりました。災害は想定外が起こる可能性があり、いざという時に慌てないように日頃からの準備、隣近所と知り合っておく大切さを考えさせられました。

年末年始 休館日のお知らせ

12月29日（日）から1月3日（金）までお休みとなります。



～地域包括支援センターより～

◆いきいきぴらす情報♪ 地域包括支援センターの紹介

新羽地域ケアプラザ内に介護や身体に関するさまざまな相談を受ける場所が包括支援センターで中学校区に1か所設置されています。突然やってくるご病気や入院など、知識や情報があれば安心につながります。**介護保険・健康に関すること・受診先の相談・権利擁護・認知症や健康講座の開催**などおこなっています。一人で悩まずにご相談下さい。(2人体制ですので、電話してからの来所をお願いします)

新羽地域ケアプラザ 045-542-7216 地域包括支援センター 大塚・村井

＜介護予防事業報告＞9月から11月まで6回コースで

いつまでも腰痛知らずの生活を手に入れるために、3か月間

「腰痛予防教室」でセルフケアの大事さを学びました。

何歳になっても自分でできる予防法として、

- ・痛みのポイントを自分で確認し体調を知る。
- ・身体を緩めることを意識し、継続する。
- ・筋力維持のために片手のひらサイズのたんぱく質と両手サイズの野菜を意識する！
- ・元気なお口を維持するパタカラ体操！を楽しく学びました。

次回も色々な講座を開催しますの回覧板や掲示板もお見逃しなく！

新羽地域包括支援センター 大塚

腰痛予防教室を開校しました！



新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

たんぽぽにっぽのお知らせ

日時：第2・4火曜日(1月と8月はお休み)
10:00～11:30

会場：新羽地域ケアプラザ

対象：1才以上～未就園児とその保護者

1月はお休み



日時：第3月曜日(1月と8月はお休み)
10:00～11:30

会場：北新羽会館(新羽町3818)

対象：6か月～未就園児とその保護者



いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっぽ

みどりの輪きたにっぽ主催

エンジョイ！マジック

11月9日(土)特別養護老人ホームニューバードで、マジック・歌・芋煮とお楽しみ満載の集いが開かれました。このイベントは、北新羽町内会エリアで高齢者の社会参加や生活支援について考える会である「みどりの輪きたにっぽ」が、その活動を広く知ってもらおうと、広報や当日の送迎などについて試行錯誤しながら年に数回開催しています。この日は保育園児も遊びに来てくれて、飛び入りでかわいいダンスを披露してくれました。



横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス

〒223-0057 横浜市港北区新羽町1240-1

TEL: 045-542-7207(代表) 045-542-7216(相談)

FAX: 045-531-7011

※毎月第4月曜日と年末年始(12月29日～1月3日)は休館日となります。

＜交通案内＞

◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分

◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統

「新羽駅」下車徒歩2分

※駐輪場がございません。駐車場は台数に限りがございます。

【ホームページ】

【フェイスブック】



今月の休館日

12/23
(月)

