



### 【事業報告】

#### 2019年度開催 未来これから塾 2019年6月～12月

一昨年もとても好評いただいた「未来これから塾」今年度は7回の講座を開催し、どの回もたくさんの方々にご参加いただきました。ありがとうございます。

参加者の皆さまから「在宅介護から施設入所への流れを知りたい」「施設入所の費用負担に関して色々相談したい」「また是非開講してほしい」といった要望をいただいたことから次の開催に向けて、現在準備中です。詳細が決定次第、ご案内させていただきますので、おたのしみに！



### 【地域のイベントレポート】

#### よこはまシニアボランティアポイント研修会 11月29日(金)

港北区生活支援コーディネーター連絡会主催の「よこはまシニアボランティアポイント研修会」が、特別養護老人ホームニューバードで開催されました。この研修は65歳以上を対象としており、登録をして介護施設等でボランティア活動をするポイントがもらえ、そのポイントを寄付や換金できるというものです。

2月28日(金) 13:30～15:30  
城郷小机地区センターでも研修会が開催されます。ご興味のある方は、ケアプラザへお問い合わせください。

ボランティア活動をしている方へ  
お知らせ！

3月10日(火) 13:30～15:00 新羽地域ケアプラザにて  
ユーモアコミュニケーショントレーナー草刈マーサさんによる  
「傾聴講座」を開催します。良い聴き手になるポイントなどを教えていただく予定です。是非ご参加ください。〈要申込〉



↑  
このカードが  
研修を受ける  
と  
もらえます

#### 新羽の未来をつくる会 「にっば写真コンテスト授賞式」 12月19日(木)



新羽の未来をつくる会主催「にっば写真コンテスト授賞式」が開催されました。入賞作品はにっばらっばフェスティバルの来場者の投票によって選ばれたものです。

美しい自然や小さな命の息吹を感じる写真等素敵な一瞬を切り取った皆さんの作品は、日常の中でふとした幸せやゆとりを持つことの大切さを思い出させてくれました。

## ～地域包括支援センターより～

### ◆いきいきびらす情報♪ あなたの“ちょ筋”は大丈夫ですか？

令和に入り、去年はラグビー、今年は東京オリンピック・パラリンピック開催とスポーツ観戦を楽しめそうですね。オリンピックの選手にパワーをもらいながら、あなたがいつまでも元気に過ごすため、今からでも筋肉の貯筋を気にしてみませんか？

加齢に伴う筋量・筋力低下をサルコペニアといいます。「立つ・座る・歩く」などの動作が以前より大変になっていませんか？「歳だから・・・」と言わず、今からでも「運動」「食事」「健口」を意識しましょう。筋肉は急に増えません。

今年是非！コツコツ“ちょ筋”をしましょう！

「運動」：有酸素運動・筋トレ・ストレッチ  
(深呼吸しながらつま先立ちやウォーキング等)

「食事」：体重測定・動物性たんぱく質・カルシウム  
水分しっかりとる・3食腹八分目食べてエネルギーを補いましょう。

「健口」：口の役割は「食べる」「平行感覚を保つ」「話す」「表情を作る」があります。  
口の手入れと口腔体操を心掛けましょう。



新羽地域包括支援センター  
045-542-7216 大塚・村井

**予告！** 健康スクールはじまります！詳しくは次号にて！

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

3月10日：卒業お祝い制作  
24日：フリースペース

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

#### えがお de おでかけ隊 in おおたけ

12月21日(土)大竹町内会館に懐かしい歌が響きました。音楽療法士の中川ともゆきさんのギターに合わせていっしょに歌を歌ったり、スウェーデンのブンネという弦楽器をはじめ数々の珍しい楽器でクリスマスソングを合奏したりと楽しい時間を過ごしました。参加された皆さんは歌うことがとても楽しかったようで「ぜひ定期的にやってほしい」とのお声をいただきました。



## 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

2/24  
(月)