



つうしん 3月号 [69号]



【地域のイベントレポート】

北杉山神社 節分祭 2月3日(月)



北新羽杉山神社の節分祭へ行ってきました！平日にも関わらず大勢の方々が集まり、祓を着た年男・年女や地域の方々のまく「福」を取ろうと大奮闘。豆、餅、お菓子はもちろん、大きなカップラーメンなども飛んでいました！北新羽杉山神社は、地域の氏子の皆さんに守られ行事も引き継がれていると伺い、地域の方の力に感動しました。

このように地域に愛され根差した神社や伝統行事がいつまでも続くことを願います！



【事業予告】

男性限定の趣味の講座が始まります！「男の週末」

新しいことを始めるには最適な春です。まだまだ現役という方も、毎日週末という方も、新しい過ごし方と仲間を見つけてみませんか。休日向けプログラムを連続講座で開催します。ぜひご参加ください。

- ◆対象：新羽近隣にお住いの男性 ◆定員：10名
- ◆場所：新羽地域ケアプラザ 3階
- ◆参加費：全6回で3,000円（材料費込）
初回にまとめてお支払いいただきます
- ◆申し込み：3月23日(月)～4月20日(月)
電話・FAX・窓口にて。

全6回 土曜 10時～12時 (※6/26のみ時間と場所が異なります)		
4月	25日	体づくり
5月	9日	コーヒーの淹れ方
5月	30日	筋力アップ
6月	13日	きほんの料理
6月	26日	ビール講座、交流会 ※金曜 18時～20時 中央町内会館
7月	11日	つまみを作ろう

【事業予告】

今年も開校！「健康スクール」

令和2年4月開講の「健康スクール」金曜6回コースが始まります。今回のスクールはグローバルな講師による体操や佐々木夏子先生のシナプソロジーを体験！
口腔・栄養も学び、さらに身体も頭も元気になりましょう。

- ◆対象：新羽近隣にお住いの概ね60歳以上の方
- ◆場所：新羽地域ケアプラザ 4階
- ◆定員：定員20名限定 参加費無料
- ◆申し込み：3月6日(金)～定員に達するまで。
電話・FAX・窓口にて。



全6回 金曜 13時～15時		
4月	3日	体組成測定・口腔ケア講座
4月	17日	シナプソロジー
5月	1日	スペイン語で体操
5月	15日	シナプソロジー
5月	29日	体組成測定・栄養講座
6月	5日	シナプソロジー

～地域包括支援センターより～

◆いきいきぶらさ情報♪ 季節の変わり目は、体調の変化に注意！！

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」などと言いますが、気象の変化によって体調がすぐれなくなる病気を「気象病」と呼ぶようになりました。寒暖差に対応するため、自律神経の1つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなるためと言われています。自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、2つがバランスを取りながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きをつかさどっています。この自律神経は自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。

(予防法)

- 朝食は必ず食べる。 ● 軽く汗がでるくらいの運動（足踏み、散歩など）
 - 起きる時間はなるべく毎日同じにする。 ● 湯船にゆっくり入る。
- …など、意識して汗をかく生活がポイントです！



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

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

4月14日：こいのぼり制作
28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

リクエストにお応えして

『大竹うたの会』がスタート！

音楽セラピスト 中川ともゆきさんのギター伴奏で、誰もが知っている懐かしい歌をみんなで一緒に歌いましょう。

開催日：♪4月18日(土) ♪7月18日(土)
♪10月17日(土) ♪1月16日(土)
13:30～15:00

会場：大竹町内会館(新羽町2857)
市営バス41系統「大竹」徒歩2分

会費：100円(お茶代)

予約の必要はありません。直接会場へお越しください。お問い合わせは、新羽ケアプラザ大田まで。



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

3/23
(月)