



## つうしん 5月号 [71号]

### 大好きな新羽の皆さまへ ～コロナ撃退 応援メッセージ～

コミュニティハウスもあり、皆様の明るい声があふれていた新羽地域ケアプラザですが、そのにぎやかな声が聞かれなくなって2カ月経ちました。

また皆様とワイワイ集まったり、活動のサポートができるよう準備してお待ちしています。皆様と共に新型コロナの収束を願い、今月号はコロナを撃退！応援メッセージをお送りします。（所長 水村）



#### 地域包括支援センター相談員より

介護やご家族、ご近所等、ご高齢者の生活上の困りごとに対して、総合的にご相談を受けています。保健師が医療、社会福祉士が権利擁護の相談に関してと、それぞれの専門性をもってチームでの解決を目指します！

さてここで食事に関するプチ情報！普段よく目にするオレンジには、免疫力を上げるビタミンCを多く含むことが知られていますが、その香りは不眠や抑うつ感、孤独感等、冷えた心と体を温かく包み込む力があります。ストレスによる胃腸の不調に効果的です。ぜひ、オレンジの香りもお楽しみください。（村井・小笹）



#### 介護支援専門員より

要介護・要支援認定されている方一人ひとりにあったケアプランを作成し、訪問をしながら、今何に困っているか、心身の状態はどうかをお聞きしています。ご利用者が元気になり、ご家族の生活がより良い方向へ行くことを目指しています。コロナの影響でお宅に訪問ができず、ご利用者とご家族の心身の健康が気がかりです。私達はケアプラザにおりますので、些細なことでもいつでもお気軽にご連絡ください。

そして医療・介護従事者は休むことなく現場で頑張っていますので、支援を続けられるよう、エールを送ってくださいね！お互い励まし合って乗り切りましょう！（富岡・米川）



#### 地域活動交流コーディネーターより

コロナで閉館になり、いかに皆さんから元気をいただいていたか、そして人とのつながりのありがたみを感じています。今は準備の時。収束する日のために楽しい企画を考えていますので、お楽しみに！…ということでこんなもの考えました。

あ：明るい気持ちで！（根拠はなくても…）

り：理性をもって！（冷静に）

が：がまんしないで！

と：ともだちに電話しよう！

う：旨いものを食べよう！

コロナとの闘いは長期戦です。

私も「あせらず、冷静に」を心がけ

心と体の健康維持に取り組みます！（村井田）



#### 生活支援コーディネーターより

ご高齢の方が地域で生き生きと活動できる環境づくりのため、普段はシニアクラブにお邪魔したり、サロンや講座などで、皆さんと楽しい時間を過ごさせていただいたりしています。

たくさんの方としばらくお会いできていませんが、お家の中で少しでも動くことを心がけてくださいね。きっとみなさんも元気であるためにいろいろな工夫をして過ごされていると思いますが、もし何日も誰ともしゃべっていないなあと思ったら、裏面で紹介した早口言葉を練習して、電話で披露してください(^)/

私も練習しておきます！（大田）



## ～地域包括支援センターより～



令和2年度 行政書士の先生による無料相談会を催します！！

■日にち：5月23日（土）

■時間：10：00～10：30 / 10：30～11：00

※各時間帯1組のご相談とし

**中止**

00～11：30 / 11：30～12：00

■申し込み開始：5月1日（金）～

■申し込み先：新羽地域ケアプラザ TEL：045-542-7216 担当：村井まで

### ケアプラザに新たなスタッフが加わりました！

4月1日より地域包括支援センターで保健師として勤務させていただくことになりました小笹優美（おざさ ゆみ）と申します。

3月末まで茨城県つくば市で訪問看護をしていました。新羽の地域についてもっと理解したいので教えてください！

介護などに関する皆様の良き相談者となれるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します！！



趣味はピアノを弾くことです♪

### 新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

#### 大人がうれしいと、子どもたちもうれしい

コロナで子育て中の皆さん、不安や辛さを感じていることでしょうか。そんな時は、大好きな飲み物でほっこりしながら、これまでの幸せをいっぱい思い出してね。たんぼぼのお友達も、きっと小さな胸で何か感じてるよね。工夫しながら楽しみを見つけ、みんなで乗り越えよう。

たんぼぼで大人気の【ひも落とし】  
ペットボトルを半分に切って10cm位の紐を飲み口の穴からポトンとつまみ落とす遊びだよ。ぜひ作ってみてね！

私たちは、たんぼぼでいっぱい笑って、いっぱい遊べる日が早く来ることを願うばかり。

みんなと早く会いたい！待ってるね！

### いきいき Pick up! 元気なシニアを応援

にっぽ

#### コロナに負けない心と体！

新型コロナウイルス感染防止のため、なるべく外に出ないようにしているという方が多いと思います。テレビばかり見ていて、気付いたら一日誰ともしゃべっていないということも…

動かないことで、身体や頭の動きは低下してしまいます。朝起きて太陽の光を浴び、日中はできるだけ身体を動かすなど、規則正しい生活を心がけましょう。いつもとは違うジャンルの音楽を聴いたり、好きな動物や風景の動画を見たりするのもいいですね。お口の健康も大事です。

では早速「早口言葉」で楽しくトレーニング！

あかあぶ                      あおあぶ                      きあぶ  
『赤灸りカルビ 青灸りカルビ 黄灸りカルビ』

なぞ                      なぞ  
『バナナの謎はまだ謎なのだぞ』 さあ挑戦！！

### 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

※開館の状況につきましては、ホームページ、Facebook、掲示板をご確認ください。

〈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  
5/25(月)