



つうしん 10月号 (76号)

予告 老いを考える2日間 11月7日(土)8日(日)

老いや認知症を考えるための2日間の企画です。


上映会、認知症家族の介護経験者によるお話、個別相談といったプログラムを通じて、いつまでも自分らしく、その人らしく生きていくためのヒントを見つけに来てください！
 なお、コロナ感染予防の為、上映会は予約制、経験談・個別相談は上映会参加者限定です。

※2F 資料展示会場は予約不要で、自由にご覧いただけます。

映画から老いを考える ぼけますから、よろしくお願ひします。

- 上映時間 11月7日 第1回 10:00～
 第2回 14:00～
 8日 第1回 10:00～

各回先着
 20名

- 場 所 新羽地域ケアプラザ3階多目的ホール
- 参加費 無料 要予約
- 申込み 10月1日から、電話・FAXにて。
 HPからも申し込めます。→ 



話を聞く

★上映会参加者限定

認知症家族の介護経験談を聞いたり、日頃気になっていることを質問することができます。

相談する

★上映会参加者限定

認知症や介護について、個別相談ができます。

知る

★入場自由

「健康でいるために」「認知症になったら」「認知症になっても」という切り口で、認知症や介護予防等の様々な資料を展示しています。

※会場の都合で人数制限させていただく場合もございます。

予告 ドレミっぱ♪新羽音楽会

コロナで延期になっていた「ドレミっぱ♪音楽会」12月に開催です！「コンドルは飛んでいく」「コーヒールンバ」などのラテンアメリカの音楽を、素敵なアルパの音色でお届けします。寒い冬、灼熱のラテン音楽で身も心も温まりましょう！
 ※今回より事前申込み制となります。



日 時：12月13日(日) ★各回先着20名
 第1回 13:00～ 第2回 15:00～

場 所：新羽地域ケアプラザ3階多目的ホール

申込み：電話・FAXにて11月16日(月)から
 ※定員になり次第締め切り。

報告 ほっと・館 利用者さんとの草木染体験 終了！9月12日(土)

たくさんの皆さんにご参加いただき大好評のうちに終了しました。どんな柄にしようかなと、輪ゴムやビー玉、割りばしを使って思い思いに柄作り。玉ねぎの皮やハルジオンの花の染料に漬けこみ、ドキドキしながら広げると…想像以上の素敵な柄に染め上がり、あちこちで歓声の音があがりました。

また、途中には、障がい者スポーツでもある「ボッチャ」を体験。ほっと・館の利用者さんも含めた4つのチームに分かれて対戦し盛り上がりました。

今回の草木染体験は、作業やスポーツを通じて、こどもから大人、障害のある方たちが、出会い、笑顔溢れる素敵な時間となりました。ありがとうございました！



～地域包括支援センターより～



全4回 土曜 朝9時30分～10時 現地集合・解散		
10月	10日	西方寺駐車場
	31日	新田緑道ブレッドボックス (サンジェルマン) 付近
11月	21日	西方寺駐車場
12月	12日	新田緑道ブレッドボックス (サンジェルマン) 付近

全国各地の方言バージョンでラジオ体操を楽しむ「にっぽラジオ隊」が始まります！長年日本人に親しまれてきたラジオ体操は650余りの筋肉、200余りの骨を動かす全身運動として、その健康効果が見直されています。みんなと楽しくやれば効果てきめん！日頃運動不足の方、どなたでも大歓迎！

◆事前の申し込み、参加費は不要。
◆現地集合・現地解散「場所がわからない方」は新羽地域ケアプラザから一緒に行きましょう！（ケアプラザ 出発9時15分）
◆雨天中止 当日9時の時点で決定
【問い合わせ先】地域包括支援センター（小笹/村井/大田）



健康づくりは 野菜づくりから

健康づくり部会

ひつとらん港北
新羽地区推進委員会

健康づくり部会が取り組んでいる野菜づくりの畑で、たくさんのジャガイモが収穫されました。収穫には、オハナ保育園の園児たちも参加して、土の中からゴロゴロと出てくるジャガイモに歓声が上がっていました。ジャガイモは町内の学童保育や就労支援事業所などにも寄付されました。



新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

たんぽぽにっぽ再開です！

コロナウィルスへの感染を避けるため、以前とは、開催時間や方法が異なります。お気をつけください。

日にち：10月13日 ★1才～未就園児
10月27日
時間：10:00～11:00
会場：新羽地域ケアプラザ
定員：両日共に、12組24名

日にち：10月19日 ★6ヶ月～
時間：10:00～11:30
会場：北新羽会館

いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっぽ

はんど & はんど 第2弾

楽しいハンドメイドの時間、第2弾はペーパークラフトです。お友達を招いたティータイムなどに花を添える紙皿とお花を作ります。手と少しだけお口も動かして、気分転換しましょ♪♪

日時：11月19日(木) 13:00～14:30
場所：新羽コミュニティハウス 会議学習室
対象：新羽周辺にお住まいの方
定員：8名(先着順) 参加費：300円
申込み：10月27日(火)より電話受付



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（R2年12月28日～R3年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
10/26
(月)