



つうしん 3月号 [81号]



予告

包括支援センターから、令和3年度企画の講座をご案内します！

健康スクール

令和3年度の健康スクールは、各回に異なる素敵な講師をお招きして開催します。

1回目は、ご家庭にはないような高精度な体組成計を用いたカラダ診断を行い、個々の身体の状態、課題を再確認し、より健やかな毎日をめざします！

- 内容：健康身体測定体験
- 日時：令和3年4月16日（金）
13:30～15:00
- 募集開始：3月23日（火）～
- 定員：10名
- 場所：新羽地域ケアプラザ4F
- 申し込み：045-542-7207



令和3年度第2回目以降の日程

毎月第3金曜 13:30-15:00 定員 10名	左記の全6回コース 各回の内容と 10月以降の日程は 別途お知らせします。
② 5月 21日	
③ 6月 18日	
④ 7月 16日	
⑤ 8月 20日	
⑥ 9月 17日	

※参加希望者多数の場合は抽選となります。
また、健康スクール初参加の方が優先となります。

未来これから塾

初回は特別企画として、いつまでも「健康」でいるための「健^{けんこう}口」を学びます！

- 内容：正しく知ろう口腔ケア
 - 日時：令和3年4月23日（金）
15:00～17:00
 - 募集開始：4月3日（土）～
 - 定員：20名
 - 場所：新羽地域ケアプラザ4F
 - 申し込み：045-542-7207
- ※定員時間等に変更になる可能性があります。



令和3年度第2回目以降の日程

各回 土曜 10:00-11:00 定員 10名
5月 22日 9月 25日
6月 26日 10月 23日
7月 24日 11月 27日
8月 28日 12月 25日

※講座内容は「権利擁護」「後見について」「エンディングノート」「施設入所」などを予定しています。（変更の可能性あり）

報告

「新春☆特別版 未来これから塾」終了しました！ 1月16日（土）

新羽地域ケアプラザの協力医である新横浜かとうクリニック 加藤洋一先生と横浜済済会病院看護師平野和恵さんを講師にお招きし、

「新春☆特別版 未来これから塾」の健康関連講座を開催いたしました。感染防止対策として日頃からできる感染予防対策の紹介や、コロナウイルスに関する丁寧な説明がありました。参加者の方からも積極的に質問が寄せられ「医療従事者から情報を得たかった」「感染した時の対応の仕方が知りたかった」「日常生活の不安が少し軽くなった」といった感想が寄せられ、医療従事者による最新情報を心待ちにされていたことを感じます。今後もまたこのような講座を企画していきたいと思っております。



地域の活動&行事紹介



ひっとプラン健康づくり部会では、畑で収穫された野菜や体験を通じて、地域の方とのつながりや笑顔を生み出しています。こどもはもちろん、大人も集って、青空のもと、収穫したり、おしゃべりしたり。畑から得られるもの、畑でできることは無限大。これからの活動が楽しみです。



正月飾りやお守り、お札などを燃やし、無病息災を祈る「どんど焼き」に行ってきました。地域の皆さんがたくさん集まっていて、火を囲みながらお互いの近況や世間話に花が咲いていました。コロナ禍で人との繋がりが難しい中、地域の人々の結びつきや交流を深める大切な場だと感じました。



桜サク PROJECT in 新羽

新羽地域ケアプラザでは、城郷小机ケアプラザと同時開催で「桜サク PROJECT～みんなで咲かせよう！新羽の桜～」を開催します。地域の皆さんに作っていただいた桜をケアプラザに飾り、元気を発信します。本物の桜もよいですが、皆さんの手で作り繋がられた桜も見に来てくださいね。

展示期間と場所：3月8日（月）～4月9日（金）新羽地域ケアプラザ内

城郷小机 CP
も開催！

新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

春が来た！心も体もリフレッシュ！

たんぽぽにっぱ

対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：3月 9日・23日
4月 13日・27日

時間：第1部 10:00～11:00
第2部 13:00～14:00

会場：新羽地域ケアプラザ
定員：両日・各回共 12組 24名

たんぽぽきたにっぱ

対象：6ヶ月～
毎月第3月曜日

日にち：3月 15日
4月 19日

時間：10:00～11:30
会場：北新羽会館

いきいき Pick up!

あなたの特技を活かしてください！

手芸・工芸 講師募集

大勢で集まることが難しかった今年度、ケアプラザでは少人数で‘ものづくり’を楽しむ講座が好評でした。R3年度もぜひ開催したいと思い、教えてくださる方を募集します。講師というと「無理！」と思うかもしれませんが、編み物や押し花、折紙、木工など、みなさんの得意なことを、集まった方にちょっと教えていただければOKです。お気軽にお電話ください。お待ちしております！

担当：大田



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
3/22
(月)