



つうしん 6月号 [84号]



予告 ▶ 初心者向け スマホ教室 ～スマホを活用して便利で楽しく！～

スマートフォンは持っているけど使いこなせない。ラインもよくわからずに使っている。アプリって何？ そんな方のためのやさしい使い方教室です。

【日時】①6月17日(木) 13:30～15:00 ※どちらか1日
②6月25日(金) 10:00～11:30 お選びください

【会場】新羽地域ケアプラザ 4F ボランティアルーム

【内容】スマートフォンの使い方でお困っていることにお答えします

【対象】近隣にお住いで、スマホの操作に不安のある方

【参加費】無料

【持ち物】ご自身のスマートフォン

【講師】豊岡 修氏(新羽地区青少年指導員協議会 会長)

【定員】各回8名 ※定員に達し次第締め切りますが、申し込み多数の場合は追加日程あり

【申し込み】新羽地域ケアプラザ Tel:542-7207 Fax:531-7011 または来館にて



地域のボランティア活動紹介



コーヒーボランティア らんらん ☕☕☕☕

コーヒーの淹れ方講座を受講した仲間たちで立ち上げたコーヒーボランティアらんらんが「カフェ・ド・らんらん」というサロンをOPENして5年目になります。毎月こだわりの美味しいコーヒーと、ギターの生演奏が流れる居心地の良い居場所を提供してくださり、地域の方も連れだって飲みに行っちゃいます。

メンバーの皆さんはこの活動を通じて、地域の方の喜ぶ顔が見られたり、一緒に活動する素敵な仲間と巡り会えたことが、とても嬉しいこと。

体力が続く限り活動を続けたいと話されています。

毎月6日13時～
開店!



ガーデニングボランティア

ガーデニング講座から生まれたガーデニングボランティア。その後も、新たなメンバーや地域の子もたちが加わり、週1～2

回、高架下に設置したプランターのお花に水やりや剪定をしながら、お世話をしてくださっています。年に2回程の植え替えは、高架下でも元気に育つ季節の花を選んでいきます。

メンバーは皆さん花が大好きで、こんな時だからこそ花を見て地域の方の気持ちが明るくなってくれたら嬉しい。同じ花好きな仲間と活動して元気をもらっていると、お花のように明るい笑顔で話されています。



カフェ・ド・らんらんやガーデニングボランティアでは、一緒に活動して下さる仲間を募集中！
コーヒーやお花が好き、何か活動したい、そんな方はケアプラザまでお気軽にご連絡ください



新羽地域ケアプラザの協力医 加藤先生からの【今月の耳よいコラム】

「フリーラジカル・^{かっせいさんぞ}活性酸素 ～ 体に必要なものだけど、多すぎはNG! ～」

どちらも私たちの体内で作られ生きる上で必要なものであり、完全に失くすことはできません。しかし、必要以上に（過剰に・多すぎると）細胞を傷つけてしまい、老化を早めたり病気をもたらすことがわかってきました。フリーラジカル・活性酸素は自分の目には見えないけれど、普段の生活から増え過ぎないように&減らすことはできます。抗酸化食品を含む食品※を毎日の食事で積極的に食べたり、生活習慣を見なおしてみませんか？

思い当たることはありますか？

- ・激しい運動
- ・過剰な紫外線
- ・不健康な生活習慣
- ・偏った食事
- ・喫煙
- ・ストレス



フリーラジカル・活性酸素**増**
抗酸化力**減**

心臓血管系疾患

認知症

炎症・癌

早期老化

など…

※老化を防ぐ抗酸化作用のある食品：ビタミンCが多く含まれるキウイやイチゴ、トマト等や



ビタミンEの多く含まれるナッツ類、大豆等

新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

All For One ★ One For All
～みんなはひとりのために ひとりはみんなのために～

たんぽぽにっば 対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：6月 8日・22日
7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

※定員や時間は状況に応じて変わる可能性があります。

たんぽぽきたにっば 対象：6ヶ月～
毎月第3月曜日

日にち：6月 21日・7月 19日

時 間：10:00～11:30

会 場：北新羽会館

元気なシニアを応援

いきいき Pick up!

にっば

みどりの輪 きたにっば

「みどりの輪きたにっば」は、北新羽町内会エリアで、高齢者の社会参加や生活支援について考える会です。コロナ禍で外出を控えている方が多く、近所の人とも話をする機会が減っているという状況の中、みんなで話し合い、昨年の秋にはお散歩会を企画しました。

そんなメンバーが次に取り組むのは、お散歩の時にあると嬉しい、花情報の入ったマップです。

大勢で集まらない今、少しずつ情報を集めてマップを作り、イベントが開催できるようになったら活用したいと考えています。北新羽町内会エリアの花情報がありましたら、ぜひ新羽ケアプラザ 大田までお知らせください。

昨秋の散歩風景



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

6/28(月)