



つうしん 8月号 [86号]



予告 オレンジの輪プロジェクト ～誰もが安心して暮らせる町 新羽～

9月21日のアルツハイマーデーに合わせ、9月を認知症月間として「オレンジの輪 PROJECT」を行います。鶴を折ったり、映画を観たり、お話を聞いたり…。いろいろな形で認知症について考えます。

折る 鶴を折ってプロジェクトに参加！

認知症理解の色であるオレンジ色の鶴を折っていただけませんか？折り鶴は期間中、ケアプラザに飾って、認知症理解の輪を広げます。8月末まで募集していますので、折ってくださる方は、ケアプラザ窓口まで！

上映会 「徘徊 ママリン87歳の夏」

認知症の母親を隠すことなく自由を尊重しながら、地域の中で暮らす女性とその母親を追ったドキュメンタリーです。上映後、ゲストによるトークがあります。

日時：9月11日(土) 10時～ / 14時～

12日(日) 10時～

定員：各回 先着30名(要予約)

申込み：8月20日(金)～



参加無料

知る 「認知症のことを知る時間」

認知症ってどんな病気？認知症の方との関わり方とは？などをお話します。

日時：9月18日(土) 14時～

定員：先着20名(要予約)

申込み：8月20日(金)～

【その他の会場】詳細はケアプラザへお問合せください
大竹町内会館 9/4(土) 18時～
光明寺 9/17(金) 14時～

参加無料

話す オレンジ ピアノ ラウンジ

物忘れが気になる方、認知症のことを話したい方等、どなたでもご参加いただけます。

素敵な音楽を聴きながら、おしゃべりしませんか。 ※詳細は、つうしん9月号にて

日時：10月2日(土) 14時30分～

申込み：9月13日(月)～

参加無料

申込み問合せ 上記のプログラムに関するお問い合わせ、お申込みは 窓口、TEL 542-7207、FAX 531-7011、HP お申込みフォーム →  にて。

予告 ケアプラザ職員がお近くに伺います！ 「おでかけ健康チェック」

お近くの町内会館で、体組成、握力、足の筋力やバランス等を測定します。自分の身体の様子を知ること、自分に合った健康づくりを考えましょう。身体のことや毎日の生活のこと、何か気になることがある方や、最近あまり人と話していないという方、お気軽にお越しください。

住居地以外の会場でもOKです。

定員：8名前後(右記会場の広さに応じて変わります)

申込み：随時受付け(期間は特にありません)

(TEL) 542-7207 (FAX) 531-7011



ご希望の会場をお伝えください 13:30～15:00

8月25日(水)	クリオ新横浜北集会室
9月22日(水)	新羽町町内会館
10月27日(水)	北新羽町内会館
11月24日(水)	中之久保町内会館
12月22日(水)	大竹町内会館
1月28日(金)	中央町内会館
2月23日(水)	南町内会館
3月23日(水)	新羽町自治会館



新羽地域ケアプラザの協力医 加藤先生からの【今月の耳よりコラム】 「日本人1億2千万人のうち4,300万人も！？～高血圧のお話～」

年齢が進むにつれ増えてくる高血圧。合併症を起こす要因にもなっています。血圧が気になり始めたら、まずは塩分と体重の制限が基本です。夏場「のどが渇いた」と自覚した時にはすでに脱水症状の初期段階です。脱水状態が進むと血液がドロドロになり、心臓や血管に大きな負担がかかります。ただし、水分補給のためにと、スポーツドリンクなどを水の代わりに飲みすぎないように注意してください。スポーツドリンク系飲料には、急激な脱水症状を緩和させるために塩分と糖分が含まれているからです。



日本人の塩分摂取量は、まだ目標値【1日・男性7.5g、女性6.5g】を超えています。日頃の食生活を振り返ってみて、食事や水分補給時に塩分を摂りすぎていないか気をつけてください。



免疫力アップの効果もある味噌汁。こちらにも塩分が含まれています。毎日飲むのはよいことですが、一日1杯程度を目安にしましょう。具たくさんがおススメです。

新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

キラキラ太陽の元気パワーもらっちゃおう！！

たんぽぽにっば 対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：9月14日・28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：9月20日
時間：10:00～11:30
会場：北新羽会館



8月のたんぽぽにっば・きたにっばは、おやすみです。

いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっば

港北区生活支援コーディネーター連絡会 主催 よこはまシニアボランティアポイント 研修会

よこはまシニアボランティアポイントとは、介護施設等でボランティア活動をすると、ポイントが貯まり、年間8000ポイント（8000円）まで寄付・換金ができる制度です。研修会に参加していただくことで登録できます。



日時：令和3年9月24日（金）
13時30分～16時00分

会場：城郷小机地区センター（小机町2484-4）

定員：先着30名 参加費：無料

対象：港北区在住の満65歳以上の方

持ち物：介護保険被保険者証のコピー、筆記用具

申込み：8月16日（月）より

新羽地域ケアプラザ窓口・電話にて受付

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
8/23(月)