



つうしん 10月号 [88号]

報告 「子ども版★認知症サポーター養成講座」 ～オレンジの輪 プロジェクト～

ケアプラザでは、9月から開催の「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～」に先立ち、認知症キャラバンメイトと一緒に新羽地区の3つの学童保育（新羽小学校放課後キッズクラブ、ワオキッズ新羽園、新田仲よしクラブ）の子どもたち（総勢約70名）に向けて「子ども版認知症サポーター養成講座」を実施しました。認知症の原因や症状、接し方などを学んだり「誰もが安心して暮らせる町」のために自分達にできることを考えるワークを行いました。ワークはなかなか難しいテーマでしたが「差別しない」「笑顔がいっぱい町」「挨拶する」など、ピュアなアイデアをたくさんいただきました。

学童保育の先生からも「子どもたちが、地域のご高齢の方や自分のおじいちゃん・おばあちゃんについて話してくれて、思いやりの気持ちを育むきっかけになっています」と嬉しいご報告をいただいています。

子どもたちに向けた「知る」ための小さな取り組みでしたが、大人である私たちにとっても大きな収穫となりました。



子どもたちが考えた
素敵なアイデアです
ぜひ見に来てください



報告 「おでかけ健康チェック」始まりました！

つうしん8月号でお知らせした「おでかけ健康チェック」が、クリオ新横浜北を皮切りにスタートしました。8月25日の初回は来場者4名と少なかったのですが、その分おひとりおひとりと、ゆっくりお話しすることができました。今後各会場で、体組成、握力、足の筋力やバランス等を測定したあと、身体のことや毎日の生活のことで、気になることがあれば、ケアプラザ職員が相談にのります。住居地以外の会場でもOKです。お住いの町会に関係なく、ご都合の良い日程でお申し込みください。お待ちしております！

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（締め切りは特にありません）

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



これから開催する会場はこちら 13:30～15:00

- | | |
|-----------|----------|
| 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 |

「小さな面積で全身を支える ^{ソール} Sole & ^{トゥース} Toes」



“運動して筋力UP!”と聞くと、つい太もも(大腿四頭筋)や腹筋、広背筋のような大きな部位の筋肉ばかりに注目しがちです。でも!強弱はありますが、皆さんが毎日行っている「立つ・座る・歩く」という動作も運動なんです。そこであらためて注目して欲しいのが足指力(ソクシリョク)です。

足首から下の部分といえば、外反母趾や爪・皮膚トラブルなどのピンポイントな症状でお悩みの方もいらっしゃるでしょう。それらの疾患が体の他の部分と相互に関係している場合があります。痛みをかばって体を傾けながら歩いているかも?その逆の可能性も?足の裏、指を使って体を支えられないことで疾患を招いているかもしれません。しっかりと地面を踏みしめていけば、とっさの転倒にも対応できるようになります。

まずは起床時に足裏のストレッチとセルフチェックをしてみませんか?

ほんの数分でOKです。

朝イチの一步二歩三歩...で違いを感じてみてください!

今号でご案内している【おでかけ健康チェック】では

足指力の測定も行います。ご自分の今の状態を

チェックしてみませんか?参加お待ちしております。



くつ選び(サイズ・機能)も大切なポイント!

にっぽらっぽフェスティバル2021 中止のお知らせ

検討を重ねた結果、今年度も中止することにいたしました。

開催を楽しみにいただいていた皆さまには、残念なお知らせとなり申し訳ございません。

新羽地区・北新横浜の未就学児・子育てサロン

秋だぁ たくさん食べてウィルス撃退!!

たんぽぽにっぽ

対象:1歳~
毎月第2・4火曜日

日にち:10月12日・26日
11月9日・23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。

たんぽぽきたにっぽ

対象:6ヶ月~
毎月第3月曜日

日にち:10月18日
11月15日

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

みなみくらぶ 3年目に突入!

毎月第1水曜日の13:30から南町内会館で開催している「みなみくらぶ」が3年目に入りました。講師も参加者も手探り状態で始まった体操教室ですが、最近は参加者も定着し、タオルやセラバンドを使って、みなそれぞれ自分に合った強度で体を動かしています。時には、音楽に合わせてステップを踏むこともあり、あっといふ間の楽しい1時間です。現在定員を抑えて実施していますが、お近くの方は、ぜひのぞいてみてください。



・・・介護のご相談、事業のお問合せ・お申込みは・・・ 横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス

今月の休館日
10/25(月)

〒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】

