



つうしん 11月号 [89号]

報告 オレンジの輪 プロジェクト(9月1日~10月2日) 無事終了!



10月2日(土)開催の「オレンジ ピアノ ラウンジ」をもって、オレンジの輪プロジェクトが全て終了しました。子どもから大人までたくさんの方に、認知症ってどんな症状なのか、どう接したらよいのかわかってもらい、誰もが安心して暮らせる町のために何ができるだろう、と考えるきっかけになりました。ご参加の皆さま、このプロジェクトを盛り上げるためにご協力くださった皆さま、新羽の町全体の素敵な取り組みになりました。ありがとうございました。

オレンジ色の鶴が羽ばたきました!

折り鶴は1万羽近くになり、ケアプラザ館内の天井や壁・窓はオレンジ色に。

この装飾をご覧になった方々から「明るい気持ちになる」「温かみがあって素敵」という声と笑顔をいただきました。



「認知症のことを知る時間」

新羽地区の認知症キャラバンメイト協力のもと、認知症のことを正しく知って、上手に接するための講座を、ケアプラザ、大竹町内会館、光明寺で実施しました。講座終了後に普段気になっていることを相談する機会にもなったようです。



「徘徊 ママリン87歳の夏」

延べ3回の上映で90名の方が鑑賞。徘徊する母親と見守る娘、かみ合わない親子の会話、見守る地域の様子などを見て「不安もあるけど認知症の様子や介護する側の心の持ち方などが分かって良かった」といった感想をいただきました。

ゲストトークでは、介護が楽になる心の持ち方や、後見制度についてのお話を聞きました。



オレンジ ピアノ ラウンジ

認知症や物忘れに不安を抱えている方、介護に関わっている方に、ゆったりとした気分でおしゃべりをしてもらう時間でした。室内を流れるピアノの美しい音色、クラシックの名曲の数々に心身ともにリラックスしていただけたようです。



予告 ほど&ほど第6弾 「クリスマスキャンドルフラワー」

心浮き立つこの季節がやってきました。ほど&ほど第6弾は、自宅で過ごすクリスマスの気分を盛り上げるフラワーアレンジメントです。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時：12月14日(火) 13:00~14:30

場所：新羽コミュニティハウス

対象：新羽近隣にお住いの概ね60歳以上の方

参加費：600円(材料費) 定員：8名(先着)

申込み：新羽地域ケアプラザ



申込み受付
11月24日(水)
スタート



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】

「運動でリンパの流れを速く・良く→免疫力UP！」



体の中に入ってきた細菌やウイルスと戦う免疫。この免疫力を上げる戦略の一つが「運動」です。全身の細胞に留まった老廃物などを回収し、体の外に排出させるリンパと関係があります。リンパ液は血液と違ってとてもゆるやかで、一方通行に流れています。その流れを速く良くするには筋肉や関節を動かすポンプ効果＝運動が必要なのです。

肩、股関節、膝を動かす、
こんなポーズも
ポンプ効果あり！



前号でも「立つ・座る・歩く」これらの動作も運動とお話しています。それら日常生活の動作を「運動」と意識してみてください。ただし、どのような運動も絶対に無理はせず自身の「動かせる・出来る範囲」で行いましょう。

報告 鶴見川舟運復活プロジェクト 田植え&稲刈り in 新横浜公園

コロナ禍で様々な地域活動が見送られている中、鶴見川舟運復活プロジェクトはメンバーが力を合わせて活動を続けています。その一つが米作りです。6月に植えた稲はこの夏の不安定な天候を乗り越え、9月25日の小雨の中、無事に収穫を迎えることができました。皆さん、お疲れさまでした！



新羽地区・北新横浜の未就学児・子育てサロン

いっぱい遊んでいっぱい秋を見つけちゃおう！！

たんぽぽにっば

対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：11月9日・23日
12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：11月15日
12月20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

9月に予定していた研修会が11月に延期になりました。新規申し込みも受け付けています。新羽ケアプラザがサテライト会場になりましたので、この機会にぜひお申込みください。

ボランティア活動で
ポイントがもらえる！

日時：令和3年11月26日（金）
13時30分～15時30分

本会場：港北区福祉保健活動拠点（大豆戸町13-1 吉田ビル206）

サテライト会場：新羽地域ケアプラザ

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：新羽地域ケアプラザ（締め切り11/20）

・・・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
11/22(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】

