



## つうしん 12月号 (102号)



### 予告 ドレミっば♪新羽音楽会「新春 はらぺこクインテット木管五重奏コンサート」

幅広い年齢層を対象にクラシックコンサートを開催している5人組「はらぺこクインテット」の皆さんによる音楽会です。新年にピッタリの明るく楽しい演奏を聞きながら、ワクワクとした2023年をスタートさせましょう！赤ちゃんから大人までどなたでもお楽しみいただけます。お気軽にお越しください。

日時：1月22日(日)

14:00~15:15

場所：新羽地域ケアプラザ4F

定員：30名

参加費：無料

申込み：1月5日(木)～先着

来館、TEL、FAX、HP

問合せ：新羽地域ケアプラザ



### 報告 「和・輪・話」のまちにっば 秋のイベント開催

ひっとプラン港北 新羽地区地域福祉保健計画のもと開催された2つのイベントで、秋を満喫しました。

#### 大竹うたの会 in 善教寺

10月20日(木)「大竹うたの会」が善教寺で行われました。雨天で1週延期されましたが、この日は最高の秋晴れで、気持ちの良い時間を境内で過ごすことができました。音楽セラピストの中川ともゆきさんのギターに合わせて懐かしい歌を口ずさむこの催しも、今回で6回目。初めて参加した方も、とても楽しんでいる様子でした。



#### ふれあい写真撮影会

10月23日(日)住民同士の交流を目的とした「ふれあい写真撮影会」が開催され、思い思いのカメラを手に大塚・歳勝土遺跡公園にでかけました。紅葉が始まりかけた木々や季節の草花にレンズを向けながら、弥生時代の竪穴式住居や江戸時代の古民家が残る公園を散策しました。この日撮影した写真は、にっばらっばフェスティバルで展示されました。



### 報告 コーヒーボランティアらんらんが、ボランティア活動功労表彰を受けました！

毎月6日のコーヒーサロン「カフェ・ド・らんらん」がオープンして、5年になります。すっかり地域の居場所として定着してきましたが、この度コーヒーボランティアらんらんが、港北区社会福祉大会でボランティア活動功労賞を受賞しました。近隣の施設などから出張ボラの依頼を受けることもあり、皆さん楽しみながら活動されています。11月6日のカフェでも、オカリナとギターの音楽ボランティアを迎え、多くのお客様が楽しい時間を過ごされていました。

※現在メンバーは12人。写真はこの日参加のボランティアさんたちです。



# 報告

## 地域連携イベント自分のからだを知ろう！(10/29開催)

新羽地区保健活動推進委員さん他、地域の方々のご協力のもと  
 “自分のからだを知る”をテーマに筋力測定や栄養相談、講師の指導による  
 体操など様々なメニューを取り揃えて開催しました。

当日は爽やかな秋晴れ！予約不要のブースもあり、  
 多くの方が気軽に参加くださいました。

参加者からは「体力の衰えを感じる」「認知能力を  
 維持したい」「体が軽くなったような気がする」  
 「勉強になった」「笑いながら運動できるっていいね」  
 などご自身の健康をより意識されたコメントを多数いただきました。

ケアプラザではこのようなイベントを開催したり、  
 健康づくりに繋がるサークル活動がいろいろと  
 行われています。

そろそろ何か始めてみようかな、と思われましたら  
 ケアプラザにもご相談くださいね。



気軽に健康チェック



頭と体のための  
 コグニサイズ



もっと詳しく  
 測定&栄養相談



骨格調整で若々しく！  
 背骨コンディショニング

### どなたでも！お気軽に参加できるプログラム

#### 新羽・北新横浜の未就学児・子育てサロン

みんなで 唄って踊って クリスマス

#### たんぽぽにっぽ

対象：1歳～  
 毎月第2・4火曜日

日にち：12月13日・27日

※1月はお休みです

時間：10:00～11:00

13:00～14:00

会場：新羽地域ケアプラザ4F

定員：12組24名

#### たんぽぽきたにっぽ

対象：6ヶ月～  
 毎月第3月曜日

日にち：12月19日

※1月はお休みです

時間：10:00～11:30

会場：北新羽会館

#### カフェ・ド・らんらん

美味しいコーヒーを淹れて  
 お待ちしています。

毎月6日

13:00～14:30

12/6(火) ギター演奏

1月はお休みです

コーヒー・紅茶 150円

#### にっぽラジオ隊

毎月第2・4土曜日

10:00～10:15

12/10・24 新田緑道

ブレッドボックス付近

1/14・28 新羽丘陵公園

インターロッキング広場

※雨天時中止

#### スリーAにっぽ

笑って楽しく脳を活性化！

毎月第2月曜日

10:00～11:00

12/12、1/9

参加費100円

#### ハンサム

#### ポールウォーキング

毎月第3土曜日 9:30

新羽地域ケアプラザ集合

12/17 日産スタジアム

1/21 若雷神社→杉山神社

→西方寺

※ポールレンタル有

※雨天時中止

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

〒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 R4年12月29日(木)～R5年1年3日(火)

〈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】



【LINE】



今月の休館日

12/26(月)



公式LINEスタート!