



つうしん 1月号 [103号]



令和五年新春のご挨拶

社会福祉法人 横浜共生会
 理事長 村松 紀美枝



新しい年を迎え、ひとことご挨拶を申し上げます。
 旧年中は、格別のご厚情を賜り誠にありがとうございます。
 いました。

新型コロナウイルスが流行し始めてから3年が経ちますが、
 いまだ以前のような生活には至っておりません。それ
 どころか、昨年2月に始まったロシアによるウクライ
 ナ侵攻も長期化の様相を呈していて、遠く離れた日本
 でも人々の生活や心に不安な影を落としています。

こんな時代だからこそ、私たち地域の福祉を担って
 いる者としては、少しでも地域の皆様に寄り添ってい
 きたいと思っておりますが、この3年近くは活動制限等
 もあり、歯がゆい思いをしてきました。それでも、少
 しずつできる範囲のことを実践しておりますが、今年
 こそはもっと地域に貢献できるよう、法人理念のも
 と、地域の皆さまとも連携し、地域力を高めてゆきた
 いと思っております。

本年も、地域の様々な問題にも積極的に取組み、誰
 もが安全で安心な地域で暮らせる社会を目指してい
 ります。
 何卒ご協力ご支援を賜りますようお願いいたしま
 す。

本年も皆様のご健勝とご多幸を心より祈念申し上げ
 ると共に、よろしくお願い申し上げます。

予告 お出かけ健康チェック！ 保健活動推進員とケアプラザがお近くの会館へ

お近くの町内会館で、簡単な健康チェックをうけなが
 ら、楽しくおしゃべりしませんか。
 身体のことはもちろん、食事や睡眠のことなど最近
 気になっていることを誰かと話すことで気持ちが軽
 くなったり、何かいい情報が舞い込んだりするかも
 しれません。ケアプラザの保健師も伺いますので、
 個別の相談もOKです。新羽町にお住いの方であ
 れば、どの会場でもご参加いただけます。

1～3月 第4水曜日 13:30～15:00		
1/25 (水) 中之久保 町内会館	2/22 (水) 北新羽 町内会館	3/22 (水) 大竹 町内会館
申し込み不要。直接会場へお越しください。		

予告 くしゃみをして大丈夫！ 骨盤底筋トレーニング

尿漏れの原因や予防法について
 講義を聞き、骨盤底筋トレーニングを
 行います。
 悩んでいるのは女性だけではありません。
 男女問わずご参加をお持ちしています。
 日時：2月8日(水) 10:00～11:00
 場所：新羽地域ケアプラザ 4階
 講師：林 博美さん(ユニ・チャーム)
 対象：近隣にお住いの概ね60才以上の方
 申込み：1/20(金)～ 来館、電話、FAX

元気づくりステーション
 元気塾「新羽」



予告 あしらくがく 足楽学 ～自分の足を見直す～

足裏のどこに体重がかかっていますか？
 指がしっかり地面についていますか？
 フットプリントを撮って自分の足の状態を見直
 してみましよう。
 日時：2月24日(金) 13:00～14:30
 場所：新羽コミュニティハウス 2階
 講師：鈴木 良江さん(フットケアサロンすずき)
 対象：新羽町近隣にお住いの方
 申込み：2/6(月)～16(木) 希望者多数の場合抽選
 定員：15名 参加費：無料



3年ぶりの開催となったフェスティバル。2日間にわたり、ダンスや歌、制作などの活動体験、作品展示、マルシェやお楽しみコーナーにたくさんの方が遊びに来てくださいました。活動体験の参加者からは「楽しかった」「やってみないとわからないものね」などの声が聞かれ、実施してくださった団体も「参加者が熱心に参加してくれて嬉しかった」とおっしゃっていました。団体が制作した作品の展示では「これ欲しい！売ってないの？」と聞かれるほどの力作が並び、マルシェでは作業所で作られた小物やお菓子をみて「どうやって作るの」など活動に関心をもっていました。その他スーパーボールすくいやバルーンアートも大盛況。笑顔溢れるフェスティバルとなりました。ありがとうございました！



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

あけましておめでとうございます！

今年もいっぱい遊びましょう！！
そして、いつも応援してくださる地域の皆様
本年もよろしくお願ひいたします。

1月はお休みです。
2月に会いましょう！

たんぽぽにっぽ 対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：2月14日・28日
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：2月20日
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
お待ちしております。

毎月6日
13:00～14:30

1月はお休みです
2/6(月) ギター演奏
コーヒー・紅茶 150円



スリーAにっぽっぽ

笑って楽しく脳を活性化！

毎月第2月曜日
10:00～11:00

1/9、2/13
参加費100円



にっぽラジオ隊

毎月第2・4土曜日
10:00～10:15

1/14・28 新羽丘陵公園
インターロッキング広場
2/11・25 西方寺駐車場
※雨天時中止



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
1/21 若雷神社→杉山神社
→西方寺
2/18 大倉山公園梅林

※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月曜日と年末年始は休館日です。

〈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】



【LINE】



公式LINEスタート！