



# 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。新羽町にお住まいの方であ  
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。

元気づくりステーション  
元気塾「新羽」



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

## 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！