



つうしん 2月号 [92号]



予告 視覚障がいの方のお話&南米音楽の演奏会〜ソニャドーレス 3人と1匹の夢見人〜

視覚障がいのある小山恵美子さんによる日々の生活や活動についてのお話と、一緒に演奏活動をする仲間たちとの南米音楽の演奏会です。「障がいて、よくわからない、どんなことが困るの？障がいがあってもいろんな活動ができるんだ」そんなふうに、まずは障がいについて知っていただけたらと思います。「いろんな人がいるこの豊かな世の中を祝福したい」という小山恵美子さんらソニャドーレスの演奏とメッセージを、ぜひ聴きにいらしてください。

内容：お話 小山恵美子さん ※盲導犬が一緒です。

演奏 ソニャドーレス（小山恵美子さん、堀内久美子さん、末吉まき子さん）

日時：3月5日（土）①10:30～12:00 ②13:00～14:30 ※開場は各回 15分前

会場：新羽地域ケアプラザ 3F

参加者：各回 20名 ☆先着順・参加費無料

申込み：2月15日（火）～ 窓口・TEL542-7207・FAX531-7011・HPからの申し込み →

その他：検温、マスク着用、手指の消毒をお願いします。また状況により変更の可能性があります。



予告 特別企画 わくわく絵本広場

楽しい絵本、懐かしい絵本。たくさんの絵本に会いに来ませんか。絵本にまつわるお楽しみワクワク企画もあります。お子さんも大人もどなたでも、絵本といっしょにゆったりとした時間をお過ごしください。

日時：3月26日（土）10:00～14:00

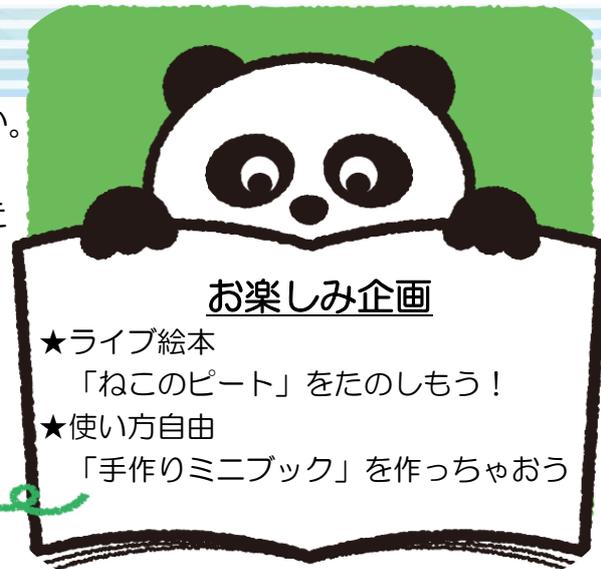
会場：新羽地域ケアプラザ 4F

参加者：どなたでも ☆申込み不要・参加費無料

問合せ：542-7207

※混みあった場合は人数調整をさせていただきます。

※コロナウィルスの感染状況により変更や中止の可能性もあります。



お楽しみ企画

★ライブ絵本

「ねこのピート」をたのしもう！

★使い方自由

「手作りミニブック」を作っちゃおう

予告 はんど&はんど 第1弾

今年度最後のはんど&はんどは、春の訪れを告げるミモザのリースです。

日時：3月8日（火）13:00～14:30

会場：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：1,000円（材料費）

定員：先着8名

申込み：新羽地域ケアプラザ

2月22日（火）から



予告 ふれあい写真撮影会

ひっとプラン港北新羽地区住民交流部会主催

早春の鶴見川の写真を撮りに出かけませんか。カメラの種類は問いません。スマートフォンでもOKです。講師のアドバイスもあり、新羽近隣にお住まいの方ならどなたでも参加いただけます。

日時：2月26日（土）9:30～12:00

集合場所：新羽地域ケアプラザ 参加費：無料

📷 申込みの必要はありません。

📷 当日雨天または降雪の場合は中止です。

📷 コロナ感染状況により中止の場合は1週間前にケアプラザ掲示板にてお知らせします。



朝の食欲がない、日中眠かったり、ぼんやりする事が増えた、休日に寝だめをする…

「でも眠りが浅いのは年齢のせい」「いつでもどこでも眠れるから大丈夫」と思っても、それはもしかしたら「睡眠負債」かもしれません。「睡眠負債」とは毎日の睡眠不足が少しずつ借金のように蓄積されることを表し、日中眠くないからといっても、慢性的な疲労や過度なストレスにつながっていることも。睡眠負債は「寝だめ」では返せません。睡眠は体と脳の大切な休息&整理時間です。しっかり眠れるように（量と質）、日常で取り入れて欲しい工夫をご紹介します。日中の過ごし方、睡眠の質について振り返り、「睡眠」で毎日自分をいたわりましょう！

- ✦ 起床時に太陽の光を浴びる。
- ✦ 朝食は起床から1～2時間以内に食べ、炭水化物・タンパク質の多い食品をとる。
- ✦ 昼寝は30分以内にする。
- ✦ 夕食は就寝時間の3～4時間前に済ませる。
- ✦ 入浴は就寝の1時間～1時間半前までに。38～40度のぬるま湯に20分程度浸かる。
- ✦ パソコン、スマホは就寝1時間前まで。
- ✦ パジャマに着替えて寝る。パジャマの素材は綿や麻など天然素材がおススメ。



地域包括支援センター
村井・小笹

ラジオ体操リーダー募集！

毎月第2土曜日に新羽町のどこかでラジオ体操が行われているのをご存じですか？

「にっばラジオ隊」は4月から回数を月2回に増やす予定です。そこで一緒にラジオ体操を広めてくださる仲間を募集します。もちろん、ご自身の予定に合わせて無理なく活動できます。興味・関心のある方は、新羽地域ケアプラザ 大田までお気軽にお問合せください。



新羽地区・北新横浜の未就学児・子育てサロン

寒いけどあったかい仲間が待っています！

たんぽぽにっば

対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：2月8日・22日
3月8日・22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4F
定員：両日・各回共12組24名



たんぽぽきたにっば

対象：6ヶ月～
毎月第3月曜日

日にち：2月21日
3月21日

時間：10:00～11:30
会場：北新羽会館

定員や時間は
状況に応じて
変わる可能性が
あります。

いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっば

団体交流をかねて

コグニサイズをやってみよう！

コグニサイズは体を動かしながら頭を使って認知機能を高めるエクササイズです。新羽地区でサークル活動をしている方々の交流もかねてみなさんで楽しみたいと思います。サークル活動はしていないけどコグニサイズを体験してみたいという方も大歓迎。ぜひお問い合わせください。

日時：3月14日（月）13:00～15:00

会場：新羽地域ケアプラザ3F

参加費：無料 定員：20名

持ち物：上履き、マスク着用

申込締切り：3月7日（月）

☆お申込み・問い合わせは新羽地域ケアプラザ大田まで



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
2/28(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】

