



つうしん 4月号 [94号]

予告

さくらプロジェクト 2022～みんなの夢をさかせよう～

みなさんの夢はなんですか？ 今年やりたいことは何ですか？

新羽地域ケアプラザでは、昨年に引き続き「さくらプロジェクト 2022」を開催しています！

今年は「夢」や「やりたいこと」を「さくらの夢カード」に

書いていただき、館内に掲示します。

長く続くコロナ禍で、子どもも大人もたくさん我慢しています。

そういう日常はまだもう少し続くかもしれませんが、

まずは楽しいこと、やりたいことを、カードに書いてみませんか。

書いた方も、それを見た誰かも、ワクワク明るい気持ちになるかもしれません。

是非みなさんの「やりたいこと」や「夢」で、ケアプラザを満開にしてください！

（さくらの夢カードはケアプラザにあります。お一人何枚でもOK!）

この紙に
書いて
張り出します



館内掲示中
どんどん開花します！

報告

コグニサイズをやってみました！

3月14日（月）介護予防系の活動団体の交流を兼ねて、コグニサイズの体験会を開催しました。

参加してくれたのは、シニアクラブ、体操、スクエアステップ、スリーAなど普段から頭や体を鍛えている皆さんの中から「コグニサイズは初めて」という方を中心に参加していただきました。

前半は、かながわ健康財団の講師を招き「コグニサイズとは」「認知症にならないために」などの話を聞いた後、いろいろなエクササイズを一緒に行いました。

後半は、3つのグループに分かれ、自身の活動の紹介や続けていて

よかったこと、大変だったこと、コロナ禍で活動を続けるために工夫していることなどの

情報交換を行いました。一緒に体を動かした後の交流だったので、話が弾んだようで、

「楽しかった」「またやってほしい」というお声をいただきました。



報告

早春の新羽町をカメラ片手に歩きました



2月26日（土）ひっとプラン港北新羽地区住民交流部会主催の「ふれあい写真撮影会」が開催されました。ひっとプラン港北とは、誰もが地域で安心して暮らせるように地域の助け合いや支え合いを拡げる計画の愛称で、今回は住民交流を柱に取り組んでいるメンバーが写真撮影会を企画しました。

参加者は10名で、新羽地域ケアプラザを出発し、

西方寺→丘陵公園→亀の甲橋→新田緑道、と季節を写真に

収めながら歩きました。

撮った写真は4月9日（土）に持ち寄り、講師にアドバイスを

もらいながら、さらに交流を深める予定です。





「舌もみがこう！」

舌の上には舌苔という、
食ベカスや細菌が繁殖し蓄積されたものが付着しています。
せっかく歯をキレイに磨いていても舌苔が原因で
口臭のもとや誤嚥性肺炎になることも…。



誤嚥性肺炎は飲み込む力が弱り、唾液や食べ物などと一緒に食ベカスや細菌が
食道ではなく気道や肺に入ってしまうことで起こります。

つまり、舌苔を放置しておく喉に近い部分に多くの細菌が常に存在している状態となり、
気道や肺へ吸引されてしまうリスクが高くなってしまいます。

口呼吸で口内が乾燥していたり、唾液が少なかったり、歯磨きを怠ったりすると舌苔が
増えてしまいます。口臭や誤嚥性肺炎を予防する対策として、舌磨きも加えてみてください。



舌磨きをするときは…

- ★ 何度も舌を擦らないように。ゴシゴシこすると粘膜を傷つけてしまいます。
- ★ 舌の奥から手前へ、軽い力で、やわらかい歯ブラシ等で。

様々な口腔ケアグッズが販売されているので、ご自分に合う機能やデザインを
探してみてくださいね。

地域包括支援センター 村井・小笹

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

きて きて たんぽぽ ほっこり時間 満開中☺

たんぽぽにっば 対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：4月12日・26日
5月10日・24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～

日にち：4月18日
5月16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
4/6(水) ウクレレ演奏
5/6(金) ギター-BGM
コーヒー・紅茶 150円

にっばラジオ隊

毎月第2・4土曜日
9:00～9:15

4/9・23、5/14・28

※4～6月は、新田緑道 新羽町
自治会館付近での開催です。
※雨天時中止

スリーAにっば

笑って楽しく脳を活性化！
毎月第2月曜日
10:00～11:00
4/11、5/9
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
4/16 日産スタジアム方面
5/21 茅ヶ崎公園
※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

今月の休館日
4/25(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】

