



つうしん 9月号 [99号]



予告

自分のからだを知ろう！ 地域連携イベント開催

最近、足腰の不調や気力体力の衰えを感じているという声をよく耳にします。改めて自分の体と向き合ってみませんか。コンディションを整える講座もあります。気軽に測定だけでも、じっくり1日参加もOKです。

A	サブエントランスで 気軽に健康チェック	10:00～13:00	カーブス港北新羽/ 新羽地区保健活動推進員 足の筋力・握力・血管年齢・姿勢チェック
B	もっと詳しく 測定&栄養相談	10:00～13:00	日本調剤綱島西薬局 体組成・肌年齢・骨健康度・栄養相談
C	頭と体のための コグニサイズ	13:00～14:30	市野瀬 厚氏 (かながわ健康財団) 認知力を高めるエクササイズ
D	骨格調整で若々しく！ 背骨コンディショニング	10:00～11:30	三村 良輔氏(背骨コンディ ショニング協会認定トレーナー) 腰痛や肩こりでお悩みの方はぜひ！

開催日：10月29日(土)
 場所：新羽地域ケアプラザ
 参加費：無料
 A・B：予約不要
 C：定員30名
 D：定員20名
 ※C・D参加希望の方は、
 電話、FAX、ホームページより
 お申し込みください。

 申込み：10月3日(月)～
 先着順

報告

足楽学(講座)開催しました (全2回 7/4、18)



「いつまでも健脚独歩で元気に歩き続けること」を目指して開催しました。今回、予想を上回るたくさんの応募があり“足”というキーワードに皆さんの関心の高さが伺えました。講座ではゴルフボールで足裏を刺激したり、歩行測定システムで自らの歩く姿を数値化したりと、体感だけでなく客観的に自分の状態を知っていただけたと思います。今回のような講座をまた開催して欲しいという声をいただいていますので、

継続は力なり！歩行年齢の若返りを目指す講座を次年度も企画予定です。ぜひご参加ください！

カメラに向かって一人ずつ歩いて歩行年齢を測定。結果を見て皆さん一喜一憂！

「自分の足に関心を持とう！」
足裏のアーチはどうかかな??



報告

草木染体験 終了しました (7/30)

たで藍で手ぬぐいを染める草木染体験を行いました。乾燥させたたで藍の葉を煮だして染め付けるこの方法は、暑さを吹き飛ばす爽やかな水色に染まります。手ぬぐいに割りばし、ビー玉、輪ゴムを縛りつけて染料に漬け込んだ後、軽く絞って広げて空気に触れさせると色が変わります。思ったように柄が出なかった人もいましたが、簡単に物が手に入る便利な世の中だからこそ、今回のように「自分でやってみる」という体験は貴重だったようです。ほっと・館の職員やご利用者さんも、自分達が日々やっていることを地域の方と一緒にできて嬉しかったとのことでした。

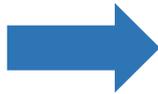


地域包括支援センターへの相談時間は平日 18 時までとなります。

(※ケアプラザへのその他お問合せはこれまで通り 21 時までとなります)

これからも高齢者の介護相談・生活相談の充実、地域との連携強化・地域支援の充実を図ります。
 よろしくお願いたします。

令和 4 年 9 月まで
 月～土：9 時～21 時
 日・祝：9 時～17 時
 (年末年始及び第 4 月曜は休館日)



令和 4 年 10 月から
 月～土：9 時～**18 時**
 日・祝：9 時～17 時
 (年末年始及び第 4 月曜は休館日)
 上記以外の時間帯に相談電話 (542-7216) にかけた場合は、看護師等が対応するコールセンターに転送となり、対応します。

相談員が不在のこともあります。
 相談を希望される場合は、
 事前にご連絡ください。

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 元気だったかな？
 さあ たんぽぽがは～じま～るよ～

たんぽぽにっば 対象：1 歳～
 毎月第 2・4 火曜日

日にち：9 月 13 日・27 日
 10 月 11 日・25 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

たんぽぽきたにっば 対象：6 ヶ月～
 毎月第 3 月曜日

日にち：9 月 19 日
 10 月 17 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
 お待ちしています。
 毎月 6 日
 13:00～14:30

9/6 (火) ギター演奏
 10/6 (木) ウクレレ演奏
 コーヒー・紅茶 150 円

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
 9/12、10/10
 参加費 100 円

にっばラジオ隊

毎月第 2・4 土曜日
 9:00～9:15
 9/10・24 新羽丘陵公園
 インターロッキング広場
 ※雨天時中止
 10 月からは
 10 時開始になります。

**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
 9/17 鶴見川土手
 ※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
9/26(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】