



# つうしん 12月号 (114号)



## 報告 オレンジの輪プロジェクトが無事終了しました！



今年は上映会や認知症サポーター養成講座に加え、「かながわオレンジ大使」という当事者による講演会などのプログラムを通じて、地域の皆さんと認知症について考えました。このプロジェクトも3年目となりましたが、着実に新羽地域ケアプラザの周りでは、自分や家族が不安だと相談してくださる方や認知症を自分事としてとらえ、正しく知りたい、何かできることをしたいという方が増えてきています。2025年には65歳以上の5人に一人が認知症になるといわれていますが、深刻になりすぎず、できることは今から備える、そんな気持ちで認知症に向き合っていきたいと思えます。

上映会



『ボケますから、  
 よろしくをお願いします』  
 懸命に介護する父、認知症になっても家や家族を想いながら最期を迎える母。家族愛や人生について考えました。

新羽地区社会福祉協議会や地域団体の皆さんもマリーゴールドの植栽を通じて参加してくださいました。



オレンジ大使講演会



『認知症の僕が知ってほしいこと  
 やってほしいこと』  
 当事者であるYOUさんが悩み苦しみながらも、前向きに進む姿やその語りに「当事者の気持ちがよく理解できた」「勇気ももらえた」「気持ちが楽になった」「できる準備をしていきたい」など明るい感想がたくさんありました。

認知症について知る時間  
 (認知症サポーター養成講座)



キッズサポーター22人が誕生！

地域の学童保育に通う子どもたちが講座を受け、紙芝居にも参加してくれました。

一般向けの講座では、横浜労災病院の看護師から、病気のことや周囲の人ができることなどを分かりやすく話していただきました。



キャラバン・メイトによる寸劇

## 予告 痛みのないカラダづくり講座 vol.1 セルフケアを学ぼう(全2回)

“腰？膝？肩？” その痛み、カラダを動かした方がいいといわれても、どんな運動をしたらよいのかお悩みの方におススメです。今回はカラダの中心、背骨のコンディショニングの方法を学びます。ご自宅でも実践(宿題)してもらいその効果の確認、症状別の運動も行います。痛みの軽減、筋力アップにもつながるセルフケアを学び、日常生活に取り入れてみませんか？



全2回	火曜	10:00~11:30
1月16日	新羽地域ケアプラザ 4階	
1月30日	地域ケアルーム&多目的ホール2	

講師：三村良輔氏(背骨コンディショニング協会インストラクター)  
 対象：近隣にお住いの概ね60歳以上の方  
 申込：12/19(火)~1/9(火)  
 定員：15名(抽選) 参加費：無料

50歳以上の男性を対象にしたメンズアクティブライフ講座が全3回の行程を終了しました。新羽でつながる！をキャッチフレーズにセカンドライフを有意義に送るコツを学んだり、改めて新羽の名所を歩いてみたりしました。最終回はコーヒーをコミュニケーションツールとして活用するお話を聞きながら、美味しいコーヒーをいただきました。

参加者たちは、地域の仲間と新しい学びや発見をもつことに前向きで、新しいつながりが生まれることに期待が持てました。



北新羽町内会エリアには、高齢者の社会参加や地域での支えあいについて話し合うみどりの輪きたにっばがあります。この会には、地域住民だけでなく活動に賛同してくれる企業なども参加しています。

この団体が主催するモルック大会が10月29日に北杉山神社で開催されました。9チームが優勝を目指しましたが、ピンが倒れても倒れなくても神社の境内には歓声上がる楽しい時間になりました。地元企業の協賛で全員に参加賞と1~3位のチームには賞品が渡されました。



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

**たんぽぼにっば** 対象：1歳くらい～  
毎月第2・4(火)  
日にち：12月12日  
フルールさんのクリスマスコンサート  
12月26日  
※1月はお休み      
時間：午前 10:00～11:00  
午後 13:00～14:00  
会場：新羽地域ケアプラザ4F   
定員：12組 24名

**たんぽぼきたにっば** 対象：6ヶ月～  
毎月第3(月)  
日にち：12月18日 ※1月はお休み  
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  
12/6(水) クリスマススペシャル  
1月はお休み フルーツトリオ  
コーヒー・紅茶 150円

にっばラジオ隊

毎月第2・4土曜日   
10:00～10:15 ※雨天中止  
12/9・23 新田緑道  
川崎信用金庫反対側入ってすぐ  
1/13・27 新田緑道  
ブレッドボックス付近

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  
12/11、1/8  
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  
12/16 せせらぎ緑道 →  
茅ヶ崎公園  
1/20 若雷神社 → 北新羽神社  
→ 西方寺  
※ポールレンタル有  
※雨天時中止 

地域食堂 ダイニング28

子どもおとなも、みんなで一緒に食べよう  
12/20(水) 18:00～20:00  
※12月は28日ではありません。  
小・中学生 100円、大人 300円 

オレンジカフェ

認知症の不安や介護のことなど、気楽におしゃべりしませんか?  
次回 12/19 はクリスマスの雰囲気の中でゆったりと。  
毎月第3火曜日 13:30～14:30  

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 R5年12月29日(金)～R6年1年3日(水)

〈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】



今月の休館日  
12/25(月)



公式LINE登録  
お願いします!