



事業報告 ▶ 粋な男の健康講座

7月から来年2月まで全8回の予定で「粋な男の健康講座」を開催しております。ストレッチや筋力トレーニングを中心に、口腔ケアや栄養改善の講座も取り入れながら、粋な身体作りを目指します。ご自宅でも継続的に体を動かすことができるように、ラジオ体操の正しい動きを学んだり、家で行う簡単な課題を提案してもらったりしながら、毎月1回の講座を行います。転びにくく思い通りに動かせる体を維持できるよう頑張りたいと思います。



地域情報 ▶

新吉田地区 ボランティアグループ ほっと新吉田



新吉田地区には助け合いのボランティアグループ「ほっと新吉田」があります。お手伝いを必要としている高齢者や障がいのある方などに、ボランティアさんが力を貸して下さいます。庭の草取りや冬の灯油補充など、介護保険等の公的サービスでは補えない部分をサポートして下さいます。地域に住んでいる誰もが“ほっと”安心できる、温かい（HOT）まちづくりを目指し、地域の方々の強力な助っ人として、活躍して下さいます。



活動紹介 ▶ ソーイングボックス

縫製ボランティア「ソーイングボックス」は、衣類を介護しやすい服にリフォームする活動からスタートしたボランティアグループです。ボタンをスナップに変えたり、ウエストをゴムに付け替えたりする工夫で、麻痺のある方でも着替えやすい服に仕上げて下さいます。最近では、着替えやすい服が手に入りやすくなったため衣類リフォームは少なくなり、福祉施設で作成している布製品の仕上げ作業などを、担当して下さいます。一緒に活動して下さいますお仲間を大募集しておりますので、是非、ケアプラザまでお問い合わせください。持ち帰ってご自宅での活動でも大丈夫です。





地域包括支援センターより

～生き活講座について～

令和3年8月21日(土)に開催予定だった「生き活講座」は、令和4年3月12日(土)13:30～15:30に延期させていただきました。申込希望なさっていた方には、個別にご案内させていただきます。定員に余裕がありますので、開催近くなりましたら、また受付のご案内をいたします。

「生き活講座」は、昨年度から開催している、今の人生を自分らしく生きるための講座です。今年度は、人生の最後にどう在りたいか?を考える、もしものための話し合いゲームと、エンディングノートの書き方講座を行います。

これからの人生を自分らしく過ごすためのヒントを見つけに来てください。



*参加者には港北区版エンディングノート「わた史ノート」を差し上げます。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691 (中西・田村・小川)



お知らせ

新吉田地域ケアプラザ

ホームページが新しくなりました



新吉田地域ケアプラザのホームページが新しくなりました。これまでよりも、ホームページでの情報発信がスムーズにできるようになります。地域の皆さまにケアプラザからの情報をできるだけ早くお届けできるよう、更新をまいりますので是非ご覧いただけたらと思います。



(<https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>)



イベントのお知らせ



出張講座「ハマトレ体操！」

ケアプラザ職員があすなる会館に出向き、出張講座を開催します。講座の後に希望の方のみ個別相談もお受けします。

日程：10月15日(金)

時間：14時～15時

会場：あすなる会館

参加費：無料

対象：どなたでも※前日までに申込みが必要です。

内容：ハマトレ体操・個別相談(希望者のみ)

「ハマトレ体操」は横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した「家の中でも簡単にできる」トレーニングです。高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、姿勢の改善、骨盤・股関節・足関節の動きの向上、バランス力の向上等を目指す運動ができます。

医師が教える

PPK(ピンピンキラリ)生活の秘訣

～認知症予防編～

年齢を重ねても輝いて元気に長生きすることを目指すPPK(ピンピンキラリ)講座です！医師による講義とコグニサイズの実技を行います。

日程：11月27日(土)

時間：13時30分～15時

会場：新吉田地域ケアプラザ

参加費：無料

対象：どなたでも可

講師：荏原 千登里 先生(高田中央病院 医師)
(当ケアプラザ協力医)

大泉 一洋(当ケアプラザ デイサービス職員)
(神奈川県主催「認知症予防のための運動プログラムを教える研修会」(指導者研修)修了者)

申し込み：定員 先着10名(11月1日9時～)

※水分・運動できる室内履き持参、動きやすい服装でお越し下さい。



新吉田地域ケアプラザ案内

〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-6
TEL:592-2151 FAX:592-0105

※電車、バスご利用の場合

東急東横線「綱島駅」より
2番乗り場(綱島71系統)から
「勝田折り返し所」行きバス乗車
「神隠」下車 徒歩5分

ホームページ <https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>

※車ご利用の場合

第三京浜都筑インター新吉田出口すぐそば
駐車場あり(台数には限りがあります)

