



事業報告

体操ボランティア育成講座

1月22日（金）より全5回で「体操ボランティア育成講座」を開催しました。本講座は、体操ボランティアや指導に関心のある方を対象に、高齢者の身体特徴や体操指導のコツを学ぶ講座です。講座の4回目・5回目では、グループで20分間の体操を構成し、実際の体操会を想定し、講師役・サポート役・参加者役をそれぞれ経験しました。「立つことが難しい方や耳が不自由な方がいた場合はどうするのか」など様々なことを想定し、アイデアを出し合い、緊張を経験することによって、人前に立って体操指導する事に自信を持てるようになりました。講座参加者の方の今後のご活躍を祈っています。



事業報告

コスモス成年後見サポートセンター

成年後見無料相談会



2月13日（土）コスモス成年後見サポートセンターの行政書士による無料相談会を、新吉田地域ケアプラザで開催いたしました。高齢や障がいによって判断力が低下すると預貯金の管理や介護契約などで不安が生じます。自分で判断できるうちから準備できることはあるのか、成年後見や遺言、相続についてどのように準備したらよいかなど、個別の心配ごとに答えて頂く機会となりました。



お仲間募集

手芸サークル
ハッピーシュガー

毎月1回、季節や行事に合わせた作品作りをして、楽しい時間を過ごしています。おしゃべりしながら作成するので、リフレッシュもできます。今月は樹脂粘土の作品作りでした。他にはレジンやプリザーブドフラワー、ハーバリウムなど手作り作品を幅広く楽しんでいます。

活動日：毎月1回（不定期開催）

時間：13時～15時

場所：新吉田地域ケアプラザ

参加費：材料費実費（2000円程度）

※活動日や内容について知りたい方は新吉田地域ケアプラザまでお問い合わせください。



回覧



地域包括支援センターより

～活力ある生活のために！睡眠時間を確保しましょう～

質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができませんが、日々の雑用に追われて、慢性的な睡眠不足になっている方が多いかと思えます。短時間睡眠や不眠が続くと、強い日中の眠気・作業能率や注意力の低下・抑うつなどが出現し、結果的に人為的ミスをしてしまう可能性が増大します。慢性的な睡眠不足の方は、酩酊している時と同じくらいの認知能力になるとの研究結果もあります。

睡眠は、休養に必要なだけでなく、記憶・気分調節・免疫機能の増強など、さまざまな精神や身体機能に関連しています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活を送るために不可欠です。日々、安定した睡眠時間を確保しましょう。（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより抜粋）



連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・中原・田村・小川）



お仲間募集 ▶ 園芸ボランティア



みらい



園芸ボランティア「みらい」では、一緒に活動してくれる仲間を募集しております。お花の手入れが好きな方のご協力をお待ちしています。

～主な活動内容～

敷地内花壇の手入・季節の植物の植え込み

～主な活動日・場所～

毎月第1・3水曜日 10:00～12:00

新吉田地域ケアプラザ敷地内花壇



※見学等ご希望の方はケアプラザまでご連絡ください。



みどりアップ
Actionに
みらいさんの活動が
掲載されました！



デイのにわ



デイサービスの花壇を花や野菜で賑やかにして、デイサービスのご利用者様をはじめ地域の方に喜んでもらうことを目的に活動しています。

～主な活動内容～

プランターの手入・季節の植物の植え込み

～主な活動日・場所～

毎月第1・3火曜日 13:00～15:00

新吉田地域ケアプラザデイルームテラス



※お花が好きな方・興味のある方、ご連絡お待ちしております！



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

※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）

ホームページ <http://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>
ブログ <http://ameblo.jp/sinyoshida-11/>

