

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2021年5月1日発行
第226号
横浜市港北区新吉田町6001-6
発行責任者：津國久美子



事業報告 ▶

子育てフリースペース はぐピョン

子育てフリースペースはぐピョンは未就学のお子さん
と保護者のための子育てサロンです。ボランティアさん
による季節に合わせたおはなし会やイベントも開催
しています。

その他に「お誕生日会」や「初めて参加の方の紹介」
「昼食場所開放」なども行っています。

日時：第2月曜日・第4木曜日
時間：10時～13時（出入り自由）
対象：未就学児とその保護者
参加費：無料

※感染予防対策のため、申し込み制としております。
詳細はブログをご確認ください。



はぐピョンブログ



事業報告 ▶

港北オープンガーデン



4月12日から5月23日まで「港北オープ
ンガーデンが開催されます。ケアプラザの花壇
は「園芸ボランティアみらい」のみなさまが、い
つも心を込めてお手入れをしてくださるので、
一年中素敵な花が咲いています。今年はオープ
ンガーデンのチャレンジ企画でクロスワードパ
ズルがあり、新吉田地域ケアプラザの花壇には
そのヒントが示されています。どうぞケアプラ
ザの花壇にお立ち寄りください。



事業報告 ▶

LINK 主マネ オンライン施設見学会

3月22日（月）、LINK 主マネで半日のリハビリ
が出来るデイサービス・デイケアの Web を活用し
た施設見学会を行いました。当日は、多目的ホール
に集まって頂いたケアマネジャーさんにアピール
シートやパンフレットと共に半日型デイサービス
4事業所のPR動画を視聴して頂きました。そして、
デイサービスの相談員さんや管理者の方と質疑応
答を行いました。移動がないので4ヶ所見学して
も疲れないうことや、そこで働いている職員さんの顔
が見える等、多くのメリットがありました。



回覧 ▶



～介護疲れや介護うつを予防するには～

介護離職をして、介護中心の生活に変わったりすることで社会とのつながりが希薄となり、孤立しやすい状況になってしまいます。介護のストレスを発散できないまま介護を独りで抱え込んでしまうと、介護疲れから介護うつを引き起こしてしまうかもしれません。それらを予防する方法として、介護サービスを利用すること、介護技術を身につけること、悩みを打ち明けられる人や相談できる場所を増やすことは大変有効となります。

ケアプラザでは奇数月の第2木曜日13時30分～14時30分「介護者のつどい（茶話会）」を開催しています。介護をしている方と介護の経験のある方ならどなたでも参加可能です。悩みや相談できる場所の一つになっていただけたら幸いです。ご参加希望の方は前日までにお申し込み下さい。ご連絡お待ちしております♪

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）



事業報告



さわやかクラブ お花見体操会



4月5日「さわやかクラブ」では、お花見体操会を行いました。今回は、公園で桜を見ながらの体操活動を計画しました。昨年は新型コロナウイルス感染拡大予防で、活動が休止しておりましたので、今年は楽しみにしておりました。途中からは小雨が降ってしまったものの、八重桜を遠くに眺めながら昨年度の皆勤・精勤の方の表彰を行うことが出来ました。年に1回、いつもと雰囲気も変わり楽しく取り組みました。



イベントのお知らせ



GoGo 健康元気づくり教室

ロコモティブシンドロームを予防し、いつまでも元気に過ごすための介護予防体操教室です。

日程：6月18日～7月9日の毎週金曜（全4回）

時間：13時30分～15時30分

対象：介護予防に関心のある方

講師：松本しのぶ先生（エアロビック指導員）

諸橋則子先生（歯科衛生士）

秋山芳子先生（管理栄養士）

参加費：無料

申し込み：5月17日～（先着10名）

※今回は、初めての方・前回参加してない方を優先します。

スローエアロビックを取り入れ、楽しくゆったりと全身の筋肉を動かします。「お口のケア」や「栄養」の講座も行います。

粋な男の料理教室

日程：6月30日（水）

時間：10時～11時30分

会場：新田地区センター 料理室

対象：男性

講師：小澤早苗 先生（管理栄養士）

参加費：500円（材料費）

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

調理したものを入れる容器・袋

申し込み：6月1日～（先着6名）

今回は「カップ寿司」を作ります。感染予防対策のため、個々での調理となります。料理を楽しみ、栄養について学びたいと思います。

感染状況によっては、講座内容の変更や講座の開催を中止する場合がございます。



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

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

ブログ <http://ameblo.jp/sinyoshida-11/>

※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）

