

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2021年6月1日発行
第227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 ▶

あすなろ会館

出張講座 & 相談会

4月16日（金）、あすなろ会館で出張講座&相談会を開催しました。今回は「高齢者の住まい」をテーマに行い、6名の方が参加して下さいました。内容は盛沢山でしたが、少人数だったので、おひとりずつ今回知りたいことなどお聞きする時間もあり、高齢者の住まいについて知識を深められる講座となりました。

【次回】日時：7月16日（金）「コグニサイズ」

時間：14:00～15:00

会場：あすなろ会館

参加費：無料（事前申し込み制）

対象：どなたでも

※前日までにお申し込みください。



地域情報 ▶

新吉田地区 やすらぎ塾

港北オープンガーデン ウォーキング



やすらぎ塾

4月28日（水）港北オープンガーデンを見学する「港北オープンガーデン ウォーキング」が開催されました。これは新吉田地区ひとプラン推進会議の「やすらぎ塾」に参加されているみなさまが、企画して行われたものです。新田地区センターから綱島駅まで素敵なお庭を見学しながら楽しく歩くことができました。感染予防でお食事などの企画はできませんでしたが、久しぶりの取り組みに、参加者は笑顔が絶えず、良いリフレッシュの時間となったようです。



事業報告 ▶

丘の上はつらつ倶楽部

毎月第2日曜日に新吉田地域ケアプラザ主催で「丘の上はつらつ倶楽部」を開催しております。この活動は介護予防のための講座として元気シニアを対象に、脳トレのプリントや介護予防のためのコグニサイズという運動を行っています。コロナ禍、地域では感染予防で家で過ごすことが多くなり刺激の少ない生活によって、認知症や運動機能の低下が気になる方がいらっしやいます。はつらつ倶楽部は感染予防に気をつけ時間を短縮したりしながらも、心も身体も元気で過ごせるようにと活動を続けております。





地域包括支援センターより

～令和3年度介護予防講座が始まります～

今年度もコロナ禍での開催となりますので、感染予防対策として定員は例年の半分とさせて頂き、皆様には検温・消毒・マスク着用にご協力をお願いしたいと思います。

感染状況が落ち着かず、ワクチンを接種するまでは不安という方もいらっしゃるかと思います。そんな中ですが、外出や交流の機会が減り筋力低下が心配な方、気持ちが落ち込み気味の方、講座に参加し介護予防に取り組んでみませんか？講師の先生・参加者の皆さんと身体を動かし、栄養改善やお口のケアを学びましょう！今年度は、出張講座としてあすなろ会館でもコグニサイズやハマトレ体験など認知症予防・運動講座を企画しています。感染予防対策のため人数に限りがあり事前申込となりますので、興味のある方はぜひお気軽にお問い合わせくださいね！

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）



新吉田地域ケアプラザデイサービスより



5月6日、7日新吉田地域ケアプラザのデイサービスでは毎年恒例の母の日レクを行いました。形も色の濃さも様々なカーネーションのお花を飾りつけて行きました。細かい作業が苦手な方には、職員や隣に座っているご利用者様がアドバイスをし、笑いながら楽しく花束を完成することが出来ました。「母の日」という言葉に昔を懐かしむ方や「だからカーネーションなのね！」と笑う方もいらっしゃって、皆さんで楽しいレクの時間を過ごすことが出来ました。



イベントのお知らせ



介護者のつどい

日程：令和3年7月8日（木）
時間：13時30分～14時30分
会場：新吉田地域ケアプラザ
内容：茶話会
対象：介護をしている方・介護経験のある方
参加費：無料
申込：前日までに電話申し込み



←以前の茶話会の様子

飲み物のご用意をしています。感染予防に気をつけつつ、のどを潤しながら介護のご様子などを、お聞かせください。

粋な男の健康講座

日程：令和3年7月～令和4年2月
毎月第3火曜日 全8回（初回7/20）
時間：10時00分～12時00分
会場：新吉田地域ケアプラザ
対象：介護予防に関心のある男性
講師：大森みはる先生（体操講座講師）
田島三枝子先生（栄養講座講師）
宮前佳子先生（口腔講座講師）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、室内履き、バスタオル
汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物
5本指ソックス（あれば）

申し込み：6月15日～（先着10名）

いつまでも粋でイキイキ過ごすための男性向け介護予防教室です。栄養改善の講座や口腔ケアの講座も行い、健康寿命の延伸を目指します！



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 ※車ご利用の場合

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

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/>

