

# 新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2021年9月1日発行  
第230号  
横浜市港北区新吉田町6001-6  
発行責任者：津久美子



## 地域情報

### 新吉田あすなろ地区 チラシ全戸配布による情報提供

項目	新吉田あすなろ地区の避難場所	【震災】	【水害】
開設基準	震度5強以上	警戒レベル3以上 (水害発生時は避難場所を確保)	警戒レベル3以上 (水害発生時は避難場所を確保)
開設・運営	新吉田あすなろ地区 地域防災本部	港北区役所	港北区役所
避難場所	新田中学校 地域防災拠点	港北区が都度指示 新田中学校(港北区役所) 新田中学校(港北区役所)	港北区が都度指示 新田中学校(港北区役所) 新田中学校(港北区役所)
知っておきたいポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>※事前に避難場所の場所を確認し、避難経路を確認してください。</li> <li>※緊急時の連絡先(電話番号)を確認し、携帯に保存してください。</li> <li>※避難場所(避難所)は、避難先(避難先)を確認してください。</li> <li>※避難場所(避難所)は、避難先(避難先)を確認してください。</li> <li>※避難場所(避難所)は、避難先(避難先)を確認してください。</li> <li>※避難場所(避難所)は、避難先(避難先)を確認してください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※マイタイムラインの作成</li> <li>※マイタイムラインの作成</li> <li>※マイタイムラインの作成</li> <li>※マイタイムラインの作成</li> <li>※マイタイムラインの作成</li> <li>※マイタイムラインの作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※マイタイムライン(洪水)</li> <li>※マイタイムライン(洪水)</li> <li>※マイタイムライン(洪水)</li> <li>※マイタイムライン(洪水)</li> <li>※マイタイムライン(洪水)</li> <li>※マイタイムライン(洪水)</li> </ul>

新吉田あすなろ地区では、“こどもも大人も安心して安全に生活できる、活力あるまち”を目指しています。その取り組みの1つとして、災害時に迷わず避難場所に行けるよう、震災と水害では避難場所が違うことや、ごみ集積場の環境美化を目指し、生ごみは水切りをしてゴミ袋の中の空気を抜いて、密封して口を結んで

出す、生ごみの密封運動についてチラシを作成し全戸配布しました。コロナ禍、地域住民が集まる機会が少なく、顔を合わせての情報提供も減っている中、地域住民の困りごとや不安を解消するきっかけとなることでしょ



## 事業報告

### 体操活動グループ支援 合同健康講座

～効果的な運動・体操について～



7月3日(土)新吉田地域ケアプラザを会場に活動している体操グループのみなさまと「合同健康講座」を開催いたしました。高田中央病院の理学療法士である中村先生にご協力いただき、健康についての基本的なことをお話しいただきました。その後、参加者の歩行年齢測定を行い、この結果をもとに体のどこを鍛えたら効果的かなどのアドバイスを教えて頂きました。参加された方々は今後このアドバイスをもちに、活動に取り組んでいただけたらと思います。



## 事業報告

### 出張講座 コグニサイズ

7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。今回は当ケアプラザデイサービスの職員が講師になり、コグニサイズ(認知症予防運動)を行いました。「足踏みをしながら3の倍数で拍手」「ラダーで3歩目と7歩目をラダーの外に足を出す」などの脳トレを交えながらの運動で、徐々に難易度をあげて行いました。失敗する度に笑顔が生まれ、和やかな雰囲気を楽しみながら講座を行うことが出来ました。ご要望がありましたら、地域の会館や会合へも出張いたします。



次回10月15日(金)の出張講座&相談会は『ハマトレ体操』を行います。



## 回覧



## ～食欲の秋です～

# 地域包括支援センターより

食べ物がおいしい季節の到来！ということで、9月が旬といわれる食材をいくつかご紹介します。

【舞茸】免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑える食物繊維のβグルカンがキノコ類の中でも多く含まれます。

【茄子】ナスの紫色はナスニンというポリフェノールによるもので、がんや生活習慣病の原因となる活性酸素を抑える作用があります。

【秋刀魚】DHA は脳神経を活性化し記憶力の向上効果が、EPA は血液の流れを良くし、心筋梗塞などの予防効果があります。

【梨】9月は浜なしの主な品種でもある「豊水」が旬です。梨に含まれるカリウムは、ナトリウム（塩分）を体外に排出し、血圧を下げる作用があります。

他にも南瓜、里芋、栗などがあります。今は1年中手に入る食材もありますが、旬の時期は特に栄養素が多く含まれます。旬のものを美味しく味わって栄養を摂り、季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期を元気に過ごしていきたいですね。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・田村・小川）

## 共生まつり中止のお知らせ

毎年恒例の「共生まつり」開催は、協議を重ねた結果、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、昨年に引き続き中止と致します。来場者、大勢のボランティア、施設のご利用者そして職員皆様の安全第一を考えての判断となりました。皆様のご理解賜りたくお願い申し上げます。来年はお会いできることを楽しみにしております。コロナに負けない！！



## イベントのお知らせ

### 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「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。台数に限りはありますが、広い駐車場もあるので、お車での来所も可能です。

9月13日（月）	おはなし会
9月23日（木・祝）	おはなし会
10月11日（月）	ミニ運動会
10月28日（木）	おはなし会

### 粋な男の料理教室

日程：令和3年10月27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：10月1日～（先着6名）

今回は「飾り巻きずし」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。料理を楽しみながら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

※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/>

