

# 新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2023年5月1日発行  
第250号  
横浜市港北区新吉田町6001-6  
発行責任者：津國久美子



## 地域情報

### ▶ 新吉田あすなろ地区・新吉田地区 さがしてネット模擬訓練

3月17日（金）「さがしてネット」の模擬訓練が行われました。「さがしてネット」は認知症で帰宅できなくなってしまった人がいる場合に、メール登録者に「近くで見かけたらケアプラザへ連絡をください」とメール発信し、地域の皆様に協力をお願いする取り組みです。この日の訓練では、徘徊者役の方が地域を歩き、模擬通報をお願いしました。途中、行き会った方にチラシをお渡しし、取り組みを説明するなど、周知活動も行いました。チラシはたくさんの方に受け取っていただくことができました。認知症になっても地域で暮らすことができるよう、ケアプラザもお手伝いしていきたいと思います。



## 地域情報

### ▶ ひっとプラン推進会議

新吉田地区は3月19日に、新吉田あすなろ地区は3月25日に、ひっとプラン推進会議が、それぞれ開催されました。ひっとプランとは地区別福祉保健計画の愛称です。両地区とも会議では令和4年度の取り組みの振り返りが行われ、コロナ禍で感染予防のため休止した地域活動が再開されたことなど確認しました。その後、令和5年度へ向けた取り組みの計画が話し合われました。感染予防を続けながら、福祉保健活動が行えるよう、ケアプラザも一緒に取り組んでいきたいです。



## 地域情報

### ▶ ふれあい動物園

3月29日（水）、新田公園でふれあい動物園が開催されました。新型コロナウイルス感染予防の観点から人数制限（申込制）を設けての開催、また予定していた日程が雨で順延となり、平日の開催となりましたが、大勢の親子が参加されました。初めて触れる動物に対して、笑顔でなでるお子さんや少し怖がっているお子さんなど様々な表情が垣間見えて、ご家族も一緒に楽しんでいる姿が印象的でした。イベントの準備をしてくださった地域の方々も久しぶりに開催出来たことを大変喜んでいました。



## 回覧



## 地域包括支援センターより

### ～セルフプラン講座開催のお知らせ～

～いくつになってもイキイキ！と過ごすためのセルフプランをつくってみよう！～

(企画：地域包括支援センター・生活支援体制整備事業・地域活動交流)

フレイルという言葉を知っていますか？フレイルとは「健康」と「要介護状態」の中間の状態をいいます。年齢を重ねると、こころや体のはたらきが低下してきますが、小さな変化に早めに気づき、運動・お口のケア・栄養改善・そして社会参加に取り組むことで維持改善が期待できます。

ある高齢者の大規模健康調査では、運動・文化活動・ボランティア・地域活動のいずれもしていない人は、すべてやっている人に比べてフレイルのリスクは1.6倍もあることがわかりました。毎日元気にイキイキと過ごすには、社会とのつながりが大切なのです。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691 (中西・小川・田村)

### ～セルフプラン講座～

日時：令和5年7月8日(土)

14:00～15:30

場所：新吉田地域ケアプラザ

内容：①保健師によるフレイル予防のお話  
②ご自分の生活を振り返ってみよう  
③一か月の予定を考えてみよう

申込受付：6月15日(木) 9:00～



## 事業報告



## 粋な男の料理教室



3月29日(水)、新田地区センターと共催で「粋な男の料理教室」を開催いたしました。ランチにピッタリ！簡単に作れるおかずをテーマに「韓国風肉そぼろ・三色野菜ナムル・大根キムチ」を作りました。この料理教室は初心者の方でも気軽に参加できる講座を目指しています。今回も、人参を切るときに、思ったより硬くて切りにくいと感想をおっしゃる方もいました。令和5年度も作りやすく美味しい料理教室を企画したいと思います。



## イベントのお知らせ



### シニアボランティアポイント研修会

よこはまシニアボランティアポイントをご存じですか？

元気な高齢者が地域の介護施設等でボランティア活動を行うことにより、ご本人の健康維持と介護予防、社会参加・地域貢献を通じた生きがいづくりを促進するとともに、介護施設等の地域とのつながりの深まりや、施設利用者の生活をより豊かにすることを目的にできた制度です。



よこはまシニアボランティアポイントは、指定の施設で1回30分以上の活動をすると200ポイント加算され、年間8000ポイントまで寄付や換金ができる仕組みです。

シニアボランティアポイントの詳細説明はこちら！

シニアボランティアポイントに関心のある方は、研修会にご参加ください。以下の日程の他、市内で開催の研修会をご案内することもできます。個人や小さなグループで研修会を開催希望の場合もご相談ください。

日程：①6/16(金) 10:00～11:00  
②7/1(土) 13:30～14:30

会場：新吉田地域ケアプラザ

参加費：無料

対象：満65歳以上の横浜市民

持ち物：介護保険被保険者証(のコピー)

申込締め切り：①5/26 ②6/10

## 港北オープンガーデン

5月12日(金)～14日(日)に港北オープンガーデンが開催されます。(前期の4月14日～16日は終了) ケアプラザのお庭は「園芸ボランティアみらい」の方々が整備していただき、一年中、素敵なお花が楽しめます。ケアプラザは、市民利用施設なので、イベントの開催に関わらず、いつでもお立ち寄り頂き、その時々季節を感じて頂ければと思います。



## 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」2番バス乗り場より  
「勝田折り返し所」行き乗車「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 <https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>