



## 事業報告 ▶

### 介護予防普及強化事業 粋な男の健康講座

7月から来年2月まで全8回で「粋な男の健康講座」を開催しております。毎月1回、体操の他に口腔ケアや栄養の講座を聞き“粋な男”を目指して健康づくりを行います。体操では、昨年からビートアンドキックというボクシングの動きを取り入れたエクササイズを行っており、パンチやキック、ガードなどの動きをリズムに合わせて行います。終わった時には心地よい疲労感を感じ、参加者のみなさまの楽しそうな様子を感じています。来年2月まで“粋な男”を目指すみなさまと健康づくりに取り組みたいと思います。



## 地域情報 ▶

### 新吉田あすなろ地区 あすなろふれあい夏まつり



8月19日（土）、新吉田あすなろ地区「あすなろふれあい夏まつり」が開催されました。4年ぶりの開催ということもあってか、会場の新田中学校校庭には、たくさんの家族連れなどが訪れていました。太鼓演奏などの他、単位町内会や地区の推進員などが大人も子どもも楽しめる色々なブースを出展し、とてもにぎわっていました。様々な世代の方々が交流し、子どもたちは夏休み最後の楽しい思い出となったのではないのでしょうか。



## 事業報告 ▶

### 地域で活動しているサークル団体の サークル交流会

9月5日（火）、新田地区センターにおいて、地域でサークル活動をされている方々の「サークル交流会」を開催いたしました。港北区役所・新田地区センター・新吉田地域ケアプラザが共催し地域のサークル団体参加者の健康増進とグループの交流を目的に行いました。講師にはダイヤ高齢社会研究財団主任研究員の澤岡先生をお招きし、サークル活動などの人とのつながりが元気のチカラになることを学ぶことができました。参加者の活動についての意見交換などを行い、他の団体の活動の様子などを知り参考になった、もっと交流の機会があるとよい、などの意見をいただきました。今後の取り組みについて検討したいと思いました。



## 回覧 ▶



## ～新任職員紹介～

はじめまして、社会福祉士の中溝啓五です！

9月1日より、地域包括支援センターで勤務しております社会福祉士の中溝啓五（なかみぞいご）です。どうぞよろしくお願い致します。

今まで神奈川県内の障がい者施設で15年間勤務しておりました。

野球と旅行が好きで、現在も軟式野球チームに所属しております。

新米社会福祉士ではありますが、新吉田地域の皆様がより安心して、安全に、健やかに日々暮らせるために、お役に立てるよう一生懸命頑張っております。

お困りごと等がある際は、下記地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。



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



## イベントのお知らせ



### 子育てフリースペース はぐピョン

はぐピョンは未就学のお子さんとお保護者のための子育てサロン（10時～13時開催）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などを開催します。「お誕生日会」や「昼食場所開放」なども行っています。参加予定の方は、電話か Web で予約をお願いいたします。人数に余裕がある場合のみ、当日参加を受け付けます。

【予約制】



お申し込みはこちら！

- 10月9日（月・祝）ミニ運動会
- 10月26日（木）おはなし会
- 11月13日（月）おはなし会
- 11月23日（木・祝）おはなし会

### あすなろ会館 出張講座&相談会

ケアプラザ職員があすなろ会館に出向き、出張講座を開催します。今回は、コグニサイズ（認知症予防講座）を行います。講座終了後には、希望者の方のみ個別相談もお受けいたします。

- 日程：10月20日（金）
- 時間：14:00～15:00
- 会場：あすなろ会館
- 対象：どなたでも可
- 参加費：無料
- 内容：コグニサイズ体験

※前日までにお申し込みください。



過去の様子

医者が教える

### PPK (ピンペンキラリ) 生活の秘訣

- 日程：11月25日（土）
- 時間：13時30分～14時30分
- 会場：新吉田地域ケアプラザ
- 参加費：無料
- 対象：どなたでも可
- 講師：荏原 千登里 先生（高田中央病院 医師）  
（当ケアプラザ協力医）

申込：定員 先着25名（11月1日9時～）

内容：「今あなたの目の前で人が倒れていたらどうしますか？」

※当日は動きやすい服装でお越しください。



### 丘の上の音楽会 VOL. 39

- 日程：11月26日（日）
- 時間：13時30分（13時開場）
- 会場：新吉田地域ケアプラザ
- 出演：ヴォーカル・アンサンブル・フルール
- 曲目：『川の流れるように』  
『ラプソディ・イン・ブルー』  
『明日があるさ』 他

申込：10月16日～（先着50名）

入場料：無料

※感染状況によっては、内容を一部変更することがございます。

美しく澄み渡る  
ハーモニーを  
お楽しみください！



### LINE 公式アカウント

新吉田地域ケアプラザの LINE 公式アカウントが出来ました。講座やイベント情報など、地域の皆様にとって有益な情報を更新していきたいと思っております。

右下の二次元バーコードを読み取っていただくか LINE のアプリ内で「新吉田地域ケアプラザ」と検索をして、お友達登録をお願い致します！

更新頻度は月2～3回を予定しています！



### 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/>