

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2025年12月1日発行

第281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

新吉田地区保健活動推進員主催
レクダンス&コグニサイズ

10月28日(火)新田地区センター4階大会議室にて、新吉田地区保健活動推進員主催講座「レクダンス&コグニサイズ」が開催されました。講師の和田先生と顔見知りの参加者が多く、和やかな雰囲気の中で始まりました。ラダーを使ったコグニサイズを行ったり、参加者全員で大きな輪を作り音楽に合わせてダンスを踊りながら楽しく笑って身体を動かし、健康づくりについて考える時間を作る事が出来ました。



事業報告



地域情報

11月1日(土)・2日(日)に新田地区センターにて文化祭が開催されました。その際に地区センターで行われている、元気シニアとボランティアの手芸サークル「新田クラブ」も作品展を開催いたしました。この1年間で作成した、大小さまざまな作品を展示し、たくさんの方々に見ていただくことができました。

新田クラブは、毎月第1・第3水曜日の午後活動中！関心のある方はケアプラザまでお問い合わせください。

粹な男の料理教室

10月29日(木)に、新田地区センター3階料理室にて「粹な男の料理教室」を行いました。

今回のメニューは、焼き餃子・蛸ときゅうりの酢の物・ふわふわ卵スープでした。今回は餃子を包む作業がとても難しかったのですが、みなさん器用に指先を使って餃子の襞を作りながら包まれていました。

参加された皆さんは3品が出来あがると、とても嬉しそうな表情をされており、ご自宅に戻られてから召し上がるのが楽しみだと話されていました。

▶ 新田地区センター文化祭～新田クラブ～



事業報告



▶ 丘の上の音楽会 VOL. 45

11月9日(日)、丘の上の音楽会を開催いたしました。今回は、中野渡章子氏、佐久間和氏にご出演いただき、「Moon river」や「薔薇色の人生」など11曲演奏してくださいました。肌寒い雨の中での開催でしたが、会場には時折日が差しこみ、心地よいギターの音色としっとりと柔らかな歌声に地域の皆さんも聞き入っていました。

前回のご出演時はコロナ禍で人数制限をしておりましたが、今回たくさんの方にご参加いただき、音楽会を楽しんで頂けたことを嬉しく思います。



回覧▶



地域包括支援センターより ～インフルエンザの流行シーズンです～

インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが下記に記した対策をしながら「かからない」「うつさない」対策を実践ていきましょう。

- ・正しい手洗い（石鹼で洗い流す）
- ・流行前のワクチン接種
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・適度な湿度を保つ（50%～60%）加湿器の使用
- ・室内的細かな換気
- ・人込みや繁華街への外出を控える（不織布製マスクの着用）

※政府広報オンラインより

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（河内・宮田・伊藤）

イベント案内

体操ボランティア育成講座

日 程：令和8年1月23日、30日、
2月6日、13日、20日（すべて金曜日）
時 間：13時00分～15時00分
会 場：新吉田地域ケアプラザ
対 象：体操ボランティア、
体操指導に関心のある方
参加費：無料
講 師：中村幸貴氏（健康運動指導士）
申 込：12月15日（月）～（先着15名）

高齢者の身体特徴について学び、加齢により体力が低下してからも出来る体操をお教えします。体操指導の実技も行うので、これから地域の体操サークルなどで、体操リーダーやボランティアをしたいという方にオススメの講座です。



←WEB
申込は
こちら

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ています。「お誕生日会」や「昼食場所開放」なども行っています。（出入り自由＆予約不要）



1月 8日（月） おはなし会
1月 25日（木） クリスマス会
1月 12日（月・祝） 新聞紙あそび
1月 22日（木） おはなし会

※上記イベントは11時30分～12時に開催しています。

おはなし会ワークショップ

日 程：令和8年1月29日（木）、2月2日（月）、
5日（木）、9日（月）、26日（木）
時 間：10時00分～12時00分
会 場：新吉田地域ケアプラザ
対 象：子どもが好きな方
参加費：無料
講 師：貞廣典子氏 筒井厚子氏（虹の部屋）
申 込：12月15日（月）～（先着16名）



←WEB
申込は
こちら

子どもたちを楽しませるコツがたくさん詰まった講座です。絵本や紙芝居の読み方、手遊びなどを学び、講座の後半で当ケアプラザの子育てサロンで披露することにチャレンジできます。

新田地区センター共催 粹な男の料理教室

日 程：令和8年1月29日（木）
時 間：10時00分～12時00分
会 場：新田地区センター 3階料理室
対 象：男性
参加費：700円（材料費）
講 師：桑原 史 先生（横浜らいず管理栄養士）
申 込：12月15日（月）～（先着8名）

★ 作成予定メニュー ★
サバの味噌煮
生ハムの彩り生春巻き
里芋のチーズ焼き



過去の様子



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

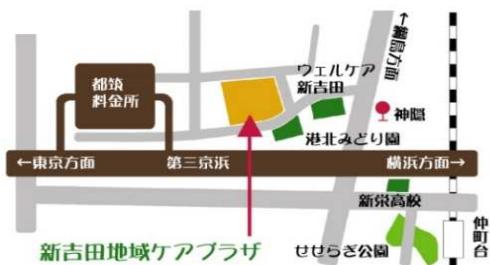
※電車、バスご利用の場合

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
「神隱」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）



年末年始のお知らせ

令和7年12月29日（月）～令和8年1月3日（土）まで6日間の全館休館となります。
新年は4日（日）より通常通り開館いたしますので、よろしくお願ひいたします。



ホームページ 公式LINE