

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2025年9月1日発行
第278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



GOGO 健康！元気づくり教室

6月20日から全4回で「GoGo 健康！元気作り教室」を行いました。何歳になっても健康で自分らしく暮らすためには、運動習慣の他にバランスの良い食事やお口や歯の状態が良いことも大切です。4回の講座では、スローエアロビックを取り入れた運動、お口の健康について、栄養バランスの良い食事についてなどを学び、健康の維持や筋力アップのきっかけづくりにしていただきました。体操の中には脳トレーニングも兼ねた運動もあり、笑いながら楽しく運動することができました。



地域情報



あすなろ会館

出張講座＆相談会 ～コグニサイズ体験会～

7月18日(金)にあすなろ会館で「出張講座＆相談会」を開催し、『コグニサイズ体験』を行いました。コグニサイズとは、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待できるものです。今回も当ケアプラザのデイサービス職員が講師を担当し、簡単なのに思い通りに動けないもどかしさを感じながら楽しく行いました。

次回 9月19日(金) 14時～15時 フレイル予防
※参加希望の方は、前日までにご連絡ください。



地域情報



新吉田地区社会福祉協議会

夏休み福祉体験講座

7月23日(水)・24日(木)、新吉田地区社会福祉協議会主催の「夏休み福祉体験講座」が開催されました。この講座は小学3年生～中学3年生を対象にした講座で、23日は手話体験、24日は車いす体験とアイマスクを着用してのホットケーキ作りをそれぞれ行いました。地域には様々な方が一緒に生活をしている事や相手の立場になって考える「配慮」について、たくさんの学びがあった2日間の福祉体験講座でした。



地域情報



新吉田連合町内会

新吉田納涼フェスティバル

7月26日(土)、新吉田地区の「新吉田納涼フェスティバル」が新吉田小学校の校庭で開催されました。開始時刻前から大勢の方が会場に集まっており、お祭りの開催を心待ちにしている様子がうかがえました。

辺りが薄っすら暗くなり、提灯が灯されるとステージに踊り子さんや子どもたちが集まり、和太鼓を叩く音共に盆踊りが始まりました。照れくさそうに踊る子ども達とその様子を見て微笑む大人の姿があり、世代を超えてお祭りを楽しんでいるのが印象的でした。

日中の暑い時間から準備をされていた地域の方もたくさん参加者に大変喜ばれていました。



回覧





地域包括支援センターより

～ 新田地区センター共催 粋な男の料理教室のお知らせ ～

日程 令和7年10月29日(水)
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)
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(3品分の汁が漏れない容器)
申込 令和7年10月1日(水) 9時から(先着8名)
「ためになる栄養のお話」と「調理実習」を行います。



連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691 (河内・宮田・伊藤)



事業報告

障がい児余暇支援事業

▶ ポッピン Smile ～プチ運動会～



7月26日(土)、新羽地域ケアプラザの多目的ホールで障がい児余暇支援事業「ポッピン Smile」を開催しました。

この日は、箕輪正美氏(Smile-ing)をお招きして、プチ運動会として、くつし玉入れ、おもしろボッチャ、パラバルーンなど皆で楽しめる種目を行いました。

最初は緊張していた参加者もプログラムが進んでいくうちに表情が和らぎ、企画名どおり弾けるような笑顔がたくさん見ることが出来ました。イベントを通して、参加者さん同士がつながりを持てたことをスタッフも嬉しく思っております。

保健活動推進員



地域情報

▶ 健康測定会

7月30日(水)、南町内会館で保健活動推進員さんによる健康測定会が行われました。身長・体重測定その他、握力・足指力、血流チェックや健康相談があり、参加者自身のお身体の現状について見つめ直す、良い機会になったように感じます。

またこの日は、新吉田地区地域福祉保健計画(ひとプラン)健康づくり部会やすらぎ塾の朗読班の皆さんが、昨今地域でも被害が出ている「電話が使えなくなる」「SMSに届く不在配達通知」などの詐欺被害を朗読で注意喚起しました。会場にいらした方も時には笑いながらも、真剣な表情で朗読を聞いていました。



イベントのお知らせ



共生まつり開催のお知らせ



日程 : 10月5日(日)
時間 : 11時00分～14時00分
会場 : 新吉田地域ケアプラザ
横浜らいず・花みずき

送迎について

※バス亭「神隠」最寄り施設の木の花、新羽駅からそれぞれ無料送迎車を運行します。

販売

- ・障害者地域作業所等製品
- ・ハンバーガー、肉まん、焼き菓子等(アルコール類の販売はありません)

イベント

- ・どどん鼓(和太鼓)
- ・伊東えりさん(歌手)
- ・テッチさん(バルーンアート)

今年も共生まつりを開催いたします。障害者地域作業所等の軽食や製品、キッチンカーによるお食事の販売をいたします。

また、横浜共生会30周年記念イベントでスペシャルコンサートを行います。たくさんのご来場お待ちしております！



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

ホームページ



公式LINE

