

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2026年2月1日発行
第283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共催

認知症？それとも・・・

12月11日（木）、新田地区センターにて、新吉田地区保健活動推進員と共催で、横浜労災病院市民講座である「認知症？それとも・・・」を開催しました。

講師の横浜労災病院勤労者メンタルセンター長である山本晴義先生のお話は、講座参加者と一緒に楽しくおしゃべりをしたり考えたりするスタイルで、認知症になっても前向きに考えていく気持ちがあれば楽しい人生が続けられるというお話がありました。

参加者の方々から、認知症への不安がとても軽くなったという感想が聞かれました。



地域情報



新吉田地区社会福祉協議会

じゃがいも収穫会

12月13日（土）、じゃがいも収穫会が行われました。午後から雨予報だった為、天候が心配な中での開催でしたが、畑には大勢の親子が集まり、雨も降ることなくじゃがいも掘りを楽しむ事が出来ました。

親子で茎を持ち上げたり、土の中に手を入れ探し当てたじゃがいもに子ども達も大興奮で、収穫したじゃがいもを持って嬉しそうに写るお子さんの姿が印象的でした。

今回のじゃがいも収穫会に向けて、暑い中でも地域の方が畑のお手入れをされており、今年も心のこもった温かい行事に参加出来たことを嬉しく感じています。



事業報告



介護予防普及強化事業

粋な男の健康講座

今年度も「粋な男の健康講座」開催しております。粋な男を目指す男性参加者のみなさまと、それを応援して下さる、運動講師、歯科衛生士、管理栄養士の先生とともに、令和7年7月から令和8年2月まで全8回の取り組みです。

体操はパンチ・キック・ガードなどのボクシングの動きを取り入れたビートアンドキックスという運動を行っています。運動後の程よい疲労感が心地よいです。また、お口の健康や栄養の講義を受け、しっかりとした体づくりにも取り組みます。今年度は残りわずかですが、みなさまと充実した活動にしたいと思います。



回覧





～ 乾燥に注意しましょう ～

最近、雨が少なく連日のように「乾燥注意報」が発令されています。湿度が低くなると、喉や鼻の粘膜の防御機能が低くなるため、風邪やインフルエンザ等の感染症に罹りやすくなります。下記の3点を心がけましょう。

- ① 室内の換気をしつつ、加湿器などを利用して適切な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ② 手洗い、うがいをこまめに行い、外出時はマスクを着用しましょう。
- ③ 肌トラブルに注意しましょう。かゆみやかさつきといった肌トラブルを引き起こしやすいので、加湿器の使用、お肌の保湿ケア、十分な睡眠、バランスの良い食生活を心がけましょう。



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



丘の上の音楽会 VOL. 46

日程：令和8年3月8日（日）
 時間：13時30分～ ※1時間程度
 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：サウンド・オブ・ミュージック、
 威風堂々、天城越え 他
 申込：不要（直接会場へ）
 入場料：無料

今年で24年目を迎える女性コーラスアンサンブルグループ。これまでに港北公会堂、地区センター、地域ケアプラザなどでのコンサートに数多く出演しています。



新横浜介護老人保健施設カメラリア共催

施設見学会

地域の施設見学と一緒に出かけませんか。

日程：令和8年3月14日（土）
 時間：10時～15時
 集合場所：①新田中学校付近 又は
 ②新羽駅交番前ロータリー
 参加費：660円（昼食代）
 定員：20名（応募者多数の場合は初参加の方優先）
 申込：2/16～2/23 電話のみ

見学施設は特別養護老人ホームニューバード、新横浜介護老人保健施設カメラリア、グループホームカメラリア番館・貳番館、新吉田地域ケアプラザを予定しております。 ※感染症の流行状況によって、中止または内容を一部変更する可能性があります。予めご了承下さい。

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）

- 2月 9日（月） } 読み聞かせ講座
- 2月26日（木） } 参加者によるおはなし会
- 3月 9日（月） } さよなら会
- 3月26日（木） } さよなら会（フルールさんコンサート）



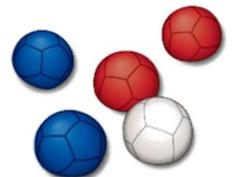
※上記イベントは11時30分～12時に開催しています。

だれでもポッチャにっこりな

日程：毎月第3木曜日（2月19日、3月19日）
 時間：14時00分～16時00分 ※今年度の開催日
 会場：新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象：どなたでも
 参加費：無料
 申込：不要（直接会場にお越しください）



障がいの有無に関係なく、だれでもがポッチャを通して、楽しく交流できる場所です。



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



公式LINE

