

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2026年7月1日発行
第288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

あすなろ会館

出張講座&相談会 ～コグニサイズ体験会～

5月15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18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

新吉田地区民生児童委員協議会

認知症サポーター養成講座

5月19日（金）、新吉田地区民生児童委員協議会のみなさまと、認知症サポーター養成講座を行いました。地域包括支援センター職員から認知症についての説明をした後に、3グループに分かれて意見交換を行いました。民生委員の活動時に会える認知症の方とのご対応での迷いや不安を共有し、他の民生委員の対応などを参考にしました。各グループには地域包括支援センター職員の他に新吉田地域ケアプラザのケアマネジャーや港北区役所の地区担当も参加し様々なご意見を伺うこともできました。

参加者には、「今日から認知症サポーター！」という証となる認知症サポーターカードをお渡ししました。民生委員の皆さまが熱心に学んでくださる様子をとても心強く思いました。



事業報告

GOGO健康！元気づくり教室

5月29日（金）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スを取り入れた運動、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。

第1回目は全身のストレッチや脳トレを兼ねた運動を行い、楽しく身体を動かしました。



回覧



～介護者のつどい～

介護の悩みや聞きたいこと、日ごろのおもいや心のモヤモヤなどを皆さまとお話しませんか。

対象者：介護をしている方、介護の経験がある方

場 所：新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

申 込：開催前日までに申し込みください

日 程：令和8年 7月17日（金） 13:30～14:30

令和8年 12月18日（金） 13:30～14:30

令和9年 3月19日（金） 13:30～14:30

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 ▶ あつまれ！みんなのスマイル運動会

5月30日（土）、港北スポーツセンターで「あつまれ！みんなのスマイル運動会」を実施しました。

この事業は、下田地域ケアプラザ、樽町地域ケアプラザ、新羽地域ケアプラザ、新吉田地域ケアプラザの4館合同の障がい児余暇支援事業です。発達に特性のあるお子さんとそのご家族を対象に、4チームに分かれて、スリッパ飛ばしや変てこボールボーリング、スマイルボッチャなどの競技を行いました。どの種目も子ども・大人関係なく楽しめる内容で、みんなで応援して、時には一緒に悔しがり、参加した皆さんの弾ける笑顔にたくさん出会えたスマイル運動会でした。参加した方からも「次回はお友達も誘って参加します！」と嬉しい感想をいただきました。



スロウゲーム
Let's Dance 月「マツリ」
①スリッパ飛ばし
②月餅つちやあおぞり
③月餅つちやあおぞり
④ピンポン玉すくい
⑤変てこボールボーリング
⑥くつしき入れ
⑦スリッパ飛ばし
⑧スマイル・ボッチャ
⑨スマイル・ボッチャ
⑩スマイル・ボッチャ



イベントのお知らせ



新田地区センター共催事業 粋な男の料理教室



日 程：令和8年8月26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8年8月1日（土）9時から（先着8名）

内 容：「ためになる栄養のお話」と「調理実習」を行います。



☆今回のメニュー☆

・鶏肉のはちみつ味噌焼き

・なすの甘酢からめ

・オクラとトマトの塩昆布和え



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



ケアプラザは福祉保健の相談窓口です。ご相談をご希望の方は、事前にご連絡ください。お約束の時間に、相談員がお待ちしております。ケアプラザ職員がご自宅に訪問することもできます。