

平成 25 年 5 月 1 日発行 第 2 号

# たまぶら通信



社会福祉法人 緑成会  
横浜市たまプラザ地域ケアプラザ  
〒225-8530  
横浜市青葉区新石川2-1-15  
たまプラザテラス リンクプラザ4F  
TEL: 045-910-5211

## ～地域包括支援センターからのお知らせ～

たまプラザ地域ケアプラザがオープンして早2ヶ月が経過し、地域包括支援センターにも多くの相談が寄せられるようになりました。ここで相談の一部をご紹介します。

### 相談内容



- ① 介護保険の事が分からない?どんな時に利用出来るか方法を知りたい
- ② 家族や親族が居ない・家族が居ても遠方で忙しいから、困っても頼れない
- ③ 自分や家族の介護や病気を考えると、自宅でいつまで生活出来るか不安だ
- ④ 今住んでいる地域に知人や友人がいないので、交流がなくさびしい・・・

### 相談後

- ① 介護保険の利用方法や、サービスなどが理解できて、心配が減った!
- ② 協力者や、困った時に相談が出来る人が増えて、心強い!
- ③ 漠然としていたが、老後の課題が見えて心構えや、準備が出来る!
- ④ 趣味の教室やサークルに参加して、仲間が増え生活が楽しい!



一人で悩んでも考えをまとめたり、答えを出すのは難しい事です。  
秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談下さい!

【地域包括支援センター 相談専用電話: ☎910-5221】

### たまぶら

## ◆◆◆◆◆ 行事予定のお知らせ ◆◆◆◆◆

申し込み: 不要

### 月1ウォーキング

～新緑まぶしい、たまプラザ周辺の公園を散策します～

\*日時 5月10日(金) 10:00 ~ 12:00

\*集合場所 たまプラザ地域ケアプラザ

集合場所

○奇数月: たまプラザ地域ケアプラザ

○偶数月: 美しが丘地域ケアプラザ (美しが丘4丁目32-7)

### たまぶら介護予防講座

毎回、リズムにのって筋トレや口腔ケア・栄養についての講座を開きます。

\*日時 6月3日(月)・17日(月)・7月1日(月)・15日(月)・29日(月)  
10:00 ~ 12:00

\*場所 たまプラザ地域ケアプラザ

★お電話でお申込みください。  
参加費: 無料

お申込み: 担当: 中村まで

# 5・6月のケアフラザの行事予定

たまフラザ地域ケアプラザでは、地域にお住いの多くの方に気軽に参加していただけるように様々な講座を企画しています。どなたでも参加していただける講座の他、ご高齢の方対象・お子さん対象・子育て中の方対象等々、講座の内容により、対象者を設けている企画もあります。また、講座の内容により定員を設け、申し込みが必要な講座もあります。定員になり次第、申し込みを締め切らせていただきますのでご了承ください。

☆概ね、60歳以上の方が対象の講座

## ○カラーセミナー○



5月28日(火) 10:00~11:30

参加費: 100円(資料代)

定員: 20名(女性の方対象)

講師: カラーコーディネーター

坊谷紀子氏

内容: 衣食住すべてに色彩が関わっていることを学び、彩りのある生活をしてみませんか。

注意!

★講座参加については、  
お電話にてお申し込みください!!

## ●健脚度測定●



5月21日(火) 9:30~11:30

参加費: 無料 定員: 50名

講師: NPO 法人 神奈川県転倒予防医学研究会

朝香好平氏・中田仁志氏

内容: 5m 歩行・最大一步幅測定などを行い、ご自身の健脚度を測定することで生活を見直すきっかけづくりをしてみませんか。

## ●パン作り 講座●



5月29日(水) 10:00~13:00

参加費: 300円(材料費)

定員: 7名

講師: hug 吉永麻衣子氏

内容: ふわふわ牛乳パン(手軽に作れアレンジもしやすいパン)を作り、焼いている間、スープも作ります。

## ●ハンドトリートメント 講座●

6月18日(火) 10:00~11:30

参加費: 500円(オイル・材料費代)

定員: 10名

講師: オレンジ・スイート 福島京子氏・中山康子氏

持ち物: フェイスタオル

内容: ハンドトリートメントをすることで血行を良くし、癒しの時間をゆっくり過ごしてみませんか。ハーブティーを飲む時間もあります。

元テーマパークダンサーと踊りましょう!



## ●ストレッチとリズム体操●

6月21日(金) 10:00~11:00

参加費: 無料 定員: 20名

講師: ダンスインストラクター 深澤智子氏

内容: ストレッチ体操・リズム体操を通じ、楽しく体を動かしてみませんか。ご自宅で一人で行うストレッチも学べます。

活動中!!

参加者募集中!!

## ●たまフラさくら会●



毎月、第2・4 水曜日 10:00~11:30

参加費: 無料

申し込み: 不要

内容: はまちゃん体操・リズム体操等を行い、寝たきりにならない体づくりを目指します。

☆どなたでも参加していただける講座

○唄声サロン○



5月13日(月) 12:30~14:30

参加費:200円(お茶・菓子代)

定員:40名

講師:唄声サロン主宰 田中静代氏

内容:ピアノ伴奏に合わせて昭和の歌謡曲を歌いましょう。(夜明けのスカット・横須賀ストーリー・人生いろいろ・踊るポンポコリン等々)

○家族でストレッチ○



5月19日(日) 10:00~11:30

参加費:無料

定員:5組(1組2名~6名くらいまで)

講師:NPO日本ストレッチング協会

今泉優子氏

内容:家族で過ごす時間を大切にしながら、ゆっくりとストレッチを行い心と体をリフレッシュしましょう。

○みんなで音とリズムで遊ぼう○

持ち物:台所用品



6月29日(土) 14:00~16:00

参加費:無料 定員:30名

講師:絆音システム 倉持勇紀氏・カレーニョ眞理子氏

内容:台所用品を持ち寄り、講師の楽器とアンサンブル

介護者のつと

6月18日(火) 13:30~15:00 足つぼマッサージでリフレッシュ

講師:中国足裏反射区療法技師 “ほっとひと息つきませんか”

☆女性が対象の講座

○ハッピーライフコーチング○



6月18日(火) 10:00~11:30

参加費:無料 定員:6名

講師:米国NLP協会認定 マスタープラクティショナー  
ピークパフォーマンス認定コーチ 磯野 共余氏

対象:子育て中の母親

内容:コーチングを身につけイライラ叱るママからお子さんのやる気と行動を引き出すママになりませんか?

○女性のためのヨガ○



① 5月22日(水) 14:00~15:30

② 5月23日(木) 18:30~19:30

①②は、各々の申し込みが必要ですよ

参加費:無料 定員:15名

講師:(一社)ヨガ療法学会認定

ヨガ療法士 西村 里美氏

内容:マットの上で、ゆっくりとした動きのヨガを行います。ゆっくりな呼吸でリラックス。

アレルギーがある方は参加できない場合があります。

☆お子さんが対象の講座

○初めてのヒップホップ○

6月20日(木)

参加費:無料

17:00~18:00

定員:20名

講師:深澤智子氏

○簡単おやつ! 楽しくクッキング○

5月26日(日) 10:00~12:00

参加費:500円(材料費) 定員:7名

対象:小学1~3年生

持ち物:エプロン・三角巾・マスク

<メニュー>

★五平餅

★ロック

クッキー

〈お問い合わせ・申し込み先〉  
たまプラーザ地域ケアプラザ  
地域交流 ☎910-5211

## 協力医の紹介



有本小児科・内科

ありもと ゆたか  
有本 寛先生

医学博士

聖マリアンナ医科大学小児科

非常勤講師

日本小児科学会専門医

日本感染症学会専門医

たまプラーザ地域ケアプラザの協力医：有本小児科・内科医院  
有本寛先生が、ぷらざる〜む（多目的ホール「おやこあそび場開放」  
で子育て中の困りごとや心配事の相談に乗って下さいます。  
日程が決まり次第“ぷらざる〜む”に掲示してお知らせします。

### 【第一回目：4月15日(月)の様子】

予防注射・熱・痙攣・嘔吐と脱水・消毒のお話の後、質疑応答では  
病院へのかかり方や予防接種等の質問があり、丁寧に説明頂きました。



「おやこあそび場」は、

月・火・木

9：30～16：30

## ～居宅介護支援事業所から～

「要介護1～5」の方が、在宅  
で安心して生活できるように  
ケアプラン（介護サービス・  
支援計画書）を作成します。医療・福祉等、必要に応じた関係機関と連携  
し、ご本人らしく生活することができるようにサービス等を調整します。  
また、ご家族等の介護者の介護負担の軽減につながるようなご相談にも応  
じます。お気軽にご相談ください。 【担当地域：青葉区全域】

### 職員紹介

管理者・

介護支援専門員：石橋眞澄

美しが丘地域ケアプラザから異動  
して参りました。街の中心にある  
ガラス張りのケアプラザ・・

地域の方の中心的存在になれます  
よう、粘り強く精進して参ります。

介護支援専門員：押田秀和

横浜 DeNA ベイスターズの大フ  
ァン。電車での旅行と明治時代の  
歴史が好きです。水泳が特技です。  
ガッツをアピールして笑顔も忘れ  
ずにいきたいです。

よろしく願いいたします！

## 「子育て広場」

開催中です

毎月 第3水曜日

10：00～13：00

場所：多目的ホール1

12：00～13：00は、  
お食事をすることができます。  
この時間まで残る方は、おにぎ  
り・パン等をご持参ください。



「子育て広場」の様子です。  
4月17日：約36組参加。

## 実施した自主事業の報告

4月8日(月) カレーニョ眞理子さん

をお迎えし、  
「ハーブの調べ  
ハーブにふれ  
てみよう」を開  
催しました。

4か月のお子さんから70代の方  
まで32名の方々に参加頂きました。  
カレーニョさんと一緒に“きらきら星”  
を一人一人弾いている様子です。



4月13日(土) NPO 日本スト  
レッチング協会：今泉優子氏を  
お迎えし「家族でストレッチ  
ング」を開催しました。 13名

参加して  
頂きました。  
正しい呼  
吸法やリ  
ラックス  
法等を学  
びました。



## 《休館日のお知らせ》

5月27日(月)

6月24日(月)

## 《お知らせ》

駐車場・駐輪場は、  
ありません