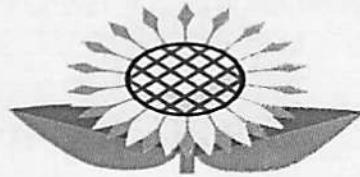


プラぶら通信



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

横浜市たまプラザ地域ケアプラザは、開所から4か月が過ぎ、地域の多くの方々にご来館いただき、これまで、延べ約5000名の方々にご利用いただいております。これまで開催した約30の講座のうち、4講座をご紹介します。これからも、地域の方々が、ぷらりぷらりと気軽にケアプラザにお越しいただくことができるように様々な事業を開催していきます。ぜひ、ご参加ください。

《 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ主催の自主事業の報告 》

ママの健康輪づくり講座



4月26日（金）から開始の全7回の講座です。親子35組の参加があり、お子さんを相互保育している間、ピラティスでリフレッシュしている様子です。第2期として、10月末から開講の講座を予定しています。講師は遠山淳子先生です。

かんたんおやつ！

小学1～3年生対象

楽しくクッキング



5月26日（日）に、元保育園栄養士の大串香織先生の指導のもと「五平餅」と「ロッククッキー」を作って食べました。8名の小学生が参加しました。

ポーセリンアート講座



4月27日（土）に陶絵付け講師の大塚月子先生をお招きし扇型の白磁のお皿に絵を描いたりシールを貼り世界で一つの作品をデザインしました。先生のご自宅で焼き付けて頂き完成しました。

パン作り講座

概ね60歳以上の方対象



5月29日（水）、ふわふわ牛乳パン作りに8名が参加されました。参加者と若い先生方との世代間交流もありました。講師はhugパン作り講師の会の吉永麻衣子先生です。

7月のケアプラザの行事予定



たまプ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。

7月1日(月)

夜のパン作り講座

18:00~20:00 講師:Mayumi's Baking room
「ごちそうパン」「冷菓」を作しましょう 限元真由美さん



対象:どなたでも

参加費:500円(材料費)

定員:8名

持ち物:エプロン・三角巾

申し込み:要(電話にて)

7月2日(火)

パソコンで暑中見舞いの

はがきを作しましょう

13:00~16:00



講師:PC どんぐりの会

西村牧子さん

対象:概ね 60 歳以上の方でマウス・キーボード操作できる方

参加費:500円(テキスト代)

定員:10名

持ち物:ノート型パソコン

申し込み:要(電話にて)

7月4日(木)・18(木)

お菓子作り講座

10:00~12:00 講師:元デイサービス調理員
岩佐由美さん

7月 4日:チョコレートケーキ・ゼリー

7月18日:しっとりバナナマフィン・オレンジゼリー

対象:概ね 60 歳以上の方

参加費:300円(材料費)

定員:各回5名

持ち物:エプロン・三角巾

申し込み:要(電話にて)

※各回のお申し込みが必要です。

7月7日(日)・14(日)

ファミリーストレッチ

14:00~15:00 講師:NPO 日本ストレッチ協会
家族で過ごす時間を大切にしながら 今泉優子さん

ゆっくりとストレッチを行い心体をリフレッシュしましょう。

対象:幼児~高齢者

参加費:無料

定員:5組(1組2人から)

持ち物:水分補給用の飲み物・汗拭きタオル

申し込み:要(電話にて)

※シリーズでの講座です(2回継続講座)

7月8日(月)・29(月)

らくらくピアノ講座

13:30~14:30 講師:らくらくピアノ講師
指を動かし脳を活性化しましょう 長野優子さん

対象:中高年の方

参加費:無料

定員:20名

申し込み:要(電話にて)

※シリーズでの講座です(2回継続講座)



7月12日(金)

ママのヨガとママ交流会

14:00~15:30 講師:Rising yoga
リラックスヨガの後、ママ同士の交流会をします。伊藤美奈子さん

対象:生後2か月~はいはい前のお子さんをお持ちのママ

参加費:100円(お茶代)

定員:7名

申し込み:要(電話にて)

※お子さんをお連れの場合は、ママの隣にマットを敷いた上に

お子さんを寝かせて参加していただけます。保育はありません。

7月13日(土)

夏を乗り切るローフード講座

10:00~12:00 講師:食と健康を考える会
ローフードについての講義の後、 山口文子さん

スムージーやブラウニー等を調理し試食します。

対象:どなたでも

参加費:1500円(材料費)

定員:10名

申し込み:要(電話にて)



7月24日(水)

みんなで歌う会 たんぽぽ

13:30~15:30 講師:正地伸子さん(メソソプラノ)
童謡・懐かしい歌など♪ 半澤尚美さん(伴奏)

大きな声で歌えば気分爽快、心もわくわく

対象:どなたでも ~赤ちゃんからご高齢の方まで~

参加費:無料

定員:なし

申し込み:不要



夏休みの行事予定



小学生・中学生等が対象の事業

7月26日(金) **親子でエッグアロマ作り**

13:00~15:30 講師:ハッピーアロマの会
卵の殻にアロマオイルを入れ、野宮光子さん
殻の表面に絵を描いたりリボンを貼ったりします。

対象:小学4・5・6年生と保護者
参加費:1500円(親子で2個作成する材料費)
定員:10組 申し込み:要(電話にて)

7月28日(日) **ホームパーティーを開こう**

10:00~14:00 講師:Home Cake BISCO
ワンプレートランチを作りましょう。山崎孝子さん
欧州のテーブルマナーの基本も学びましょう。

対象:小学校高学年~中学生
参加費:500円(材料費) 定員:7名
持ち物:エプロン・三角巾 申し込み:要(電話にて)



8月1日(木) **姿勢改善エクササイズ**

10:00~11:30 講師:宝塚歌劇団出身
ストレッチや筋力トレーニングを通じ、彩景じゅんさん
心地よい体づくりを目指しましょう。

対象:小学5年生以上~高校生
参加費:100円(保険代)
定員:30名 申し込み:要(電話にて)



8月3日(土) **楽しくスムージー**

10:00~12:00 講師:食と健康を考える会
酵素・ビタミンをたっぷり摂れる 山口文子さん
ローフードのお話と簡単に作れるスムージーを調理します。

対象:小・中学生
参加費:500円(材料費) 定員:10名
申し込み:要(電話にて) 持ち物:エプロン・三角巾

8月4日(日) 14:00~17:00 **ごちそうパン作り**

10日(土) 15:00~18:00 講師:Mayumi's Bakingroom
隈元真由美さん

おやつにも軽食にもなるパンをつくろう ※各回の申し込み必要
対象:小学1~6年生
参加費:500円(材料費) 持ち物:エプロン・三角巾
定員:8名 申し込み:要(電話にて)

8月5日(月) **ビーズ工作教室**

13:30~15:30 講師:工作指導
菅原美恵さん
ビーズでプレスレットや
ストラップを作ります。

対象:小学1~6年生 定員:30名
参加費:100円(材料費・一人1作品)
申し込み:要(電話にて)

8月7日(水) **ミュージカルダンス講座**

10:00~11:30 講師:宝塚歌劇団出身
東京ディズニーランドの振り付けや 彩景じゅんさん
ミュージカルダンスを楽しみましょう。

対象:小学5年生以上~高校生
参加費:100円(保険代)
定員:30名 申し込み:要(電話にて)



8月10日(土) **フェルトで作るマスコット**

10:00~12:00 講師:布の本 たぬきの会
針と糸を使い、フェルトでストラップを作ります。

対象:小学4~6年生
参加費:300円(材料費・一人1作品)
申し込み:要(電話にて) 定員:20名



8月17日(土) **怪我をしにくい体づくり**

お電話にてお申し込みお問い合わせ下さい。 参加費:無料

8月25日(日) **楽しくおやつ!簡単クッキング**

お電話にてお申し込みお問い合わせ下さい。参加費:500円

どなたでも参加して頂ける事業

8月19日(月) **フォークソングを歌おう**

16:00~17:00 講師:FOLK GEE
ヴァイオリンやギター・ウッドベース等の弦楽器に合わせて
フォークソングを歌いましょう 参加費:無料 申し込み:不要

あひほおもちゃのひろば@たまプラーザ

7月10日(水) 10:00~12:00フリータイム
青葉区社会福祉協議会協力 12:30~14:30チャレンジタイム
フリータイム:どなたでも遊んでいただける時間で
チャレンジタイム:発達のお心配のあるおともだちのための時間で

協力医 Dr.有本からのお知らせ

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 協力医
有本小児科・内科 有本寛先生

●ウイルス性胃腸炎が小流行しています

家族内で、嘔吐や下痢、時に熱を伴う症状がみられる時には、早めに受診をしましょう。吐き気が止まるまでは、のどが渇いていても水分はしばらく我慢しましょう。半日～1日くらいは、飲食をひかえ、おなかを休めましょう。吐き気が止まってから、少しずつ水分を与えるようにしてください。1歳未満の場合、スプーン1杯程度から少しずつ水分を口に含ませると良いでしょう。白湯やお茶等、カロリーがほとんどないものやOS-1等を与えると良いでしょう。予防には、うがい・手洗いをしてください。

●インフルエンザが小流行しています

保育園や幼稚園・学校でインフルエンザの小流行が引き続きあります。急に熱が出て、急に元気がなくなり、咳がけっこう出ます。病院を受診する場合は、周りの人や学校などでインフルエンザが流行っていないかどうかを医師に伝えてください。予防には、うがい手洗いと、毎年10月になったら予防接種を受けるように努めましょう。また、流行期には、疲れ切らないように気を付けましょう。

鳥インフルエンザについては、流行の地区から帰ってきてまもなく熱やせきが出た人が検査をすることになっています。

地域包括支援センターより

地域包括支援センターは、保健・福祉・医療や、虐待防止・権利擁護などのさまざまな相談事から、暮らしやすい地域作りを支援する総合相談機関です。

社会福祉士、主任ケアマネジャー、看護師が専門職として相談に当たります。お気軽にお立ち寄りください。

社会福祉士： 大重 好一

主任ケアマネジャー： 細井美恵子

看護師： 中村 雅子



元気づくりステーションとは

横浜市は、地域の方々が末永く健康に生活できるように、高齢者が、地域の中で人とつながりながら、活動的な生活をし、健康で生きがいのある生活ができるように、「地域づくり型介護予防事業」をはじめました。

「元気づくりステーション事業」はその一つで、高齢者が歩いて行ける身近な場所に、いつでも誰でも参加できる介護予防活動をするグループの支援です。

たまプラーザ地域包括支援センターも、地域の方々とともに、元気作づくステーションを準備しております。将来的には、中学校区に一つの元気づくりステーションを目指しています。



《事業のお問い合わせ・お申し込み先》

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

地域交流 ☎910-5211

《休館日のお知らせ》

7月22日(月)

8月26日(月)

《お知らせ》

駐車場・駐輪場は、

ありません