

プラぶら通信



平成27年3月1日発行 第13号

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
 社会福祉法人 緑成会 検索

第2回

たまプラザ地域ケアプラザまつり

開催します!

“プラぶらっ”とまつり



平成27年

3月22日(日) 10時~15時

模擬店 (お休み処)

ソフリット・ウクレレ hoapili

ヘルスメイト

◆飲み物 (10:00~): コーヒー・紅茶・柚子茶

◆食べ物 (11:00~): 五目ごはん・野菜スープ/クッキー・パン

まゆみパンクラブ

ステージ発表

《午前の部》~新石川地区~

- ◆宮元囃子連
- ◆メイプル (コーラス)

《午後の部》~美しが丘地区~

- ◆エコード・ラポテ (コーラス)
- ◆歌って体操 (歌とはまちゃん体操)

物販

福祉関連施設での手作り品の販売

- ◆田園工芸
- ◆青葉の風

ワークショップ

- ◆ピースストラップ

~山内小学校はまっこ~

- ◆間伐材キーホルダー

- ◆おりがみ

~たまプラおりがみ隊~

アトラクション

- ◆ドリーム (人形劇)
- ◆WE LOVE MUSIC (ポップスの演奏)

健康コーナー

- ◆基本チェックリスト

- ◆ハンドトリートメント 他

お知らせ

平成27年4月から **おやこあそび場** が、
変わります! ご注意ください。



☆火・木の開放です! ※首のすわったお子さん~養育者と一緒にご利用できます。

おひさま	ねんね・おすわり・たっちくらいまで	【火】 13:00~16:30	【木】 9:30~13:00
そうさん	あんよができたら~未就学児	【火】 9:30~13:00	【木】 13:00~16:30

ケアプラザ主催事業の



ご案内



◎各事業のお問い合わせ・お申し込み先

電話 045-910-5211

◎各事業の会場：横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

◎各事業チラシは、当ケアプラザに設置しています

ほっとおしゃべり会

日時：5月11日(月)・7月13日(月)
9月14日(月)・2月8日(月)



15:00~18:00

時間内は出入り自由です

アドバイザー：ほっとサロン青葉

施設長・精神保健福祉士渡邊雅子さん

内容：自由に集い、お茶を飲みながらほっとした
時間を過ごしてみませんか。



☆相談もできます。

参加費：無料

お申し込み：不要

ゆる〜い&かる〜い体操

日時：《全6回》
4月13日(月)・5月11日(月)
6月8日(月)・7月13日(月)
8月10日(月)・9月14日(月)
10:30~11:15

内容：介護中の方等もゆるりと体をほぐしましょう
講師：彩景じゅん先生
参加費：毎回100円/一人
お申し込み：3月2日~受付開始

平成27年度

おりがみであそぼう！

- ① 4月19日(日)
- ② 6月21日(日)
- ③ 7月20日(祝・月)
- ④ 8月17日(月)
- ⑤ 10月12日(祝・月)
- ⑥ 平成28年1月24日(日)



※①②③④⑥は、9:30~11:30

⑤は、12:30~14:30

講師：高階幹夫さん・たまプラおりがみ隊

参加費：無料 お申し込み：不要

和み語り

おとなの語りの会

《春》 4月1日(水)

《夏》 7月30日(木)

《秋》 10月7日(水)

《冬》平成28年 2月3日(水)

時間：14:30~16:00

語り手：語り手たちの会 チームよこはま

内容：語り手たちが季節にちなんだ民話・昔話・

創作等を次々と語ります。

参加費：無料 お申し込み：各回、お申込み下さい。

たんぽぽ

みんなで歌う会

うたこえひろば

春 4月15日(水)

夏 7月15日(水)

秋 10月21日(水)

冬 平成28年1月20日(水)

うた：正地伸子さん

参加費：無料

伴奏：半澤尚美さん

お申し込み：不要

13:30~

15:30

日時：5月13日(水)・8月5日(水)

14:00~15:30

伴奏・進行：桑原尚子さん

内容：昭和・平成の歌謡曲をみんなで歌いましょう

参加費：無料

お申し込み：不要

平成 26 年度

利用者アンケート 報告

【平成 26 年 12 月に実施】

毎年、横浜市の全ケアプラザを対象に利用者アンケートを実施しています。平成 26 年度地域ケアプラザ利用者アンケートは、当ケアプラザをご利用される方（地域活動交流部門：52 名・地域包括支援センター：30 名・居宅介護支援事業：35 名）に無記名でご協力頂きました。紙面にて、ご意見の一部を掲載致します。
☆全アンケート結果は、当ケアプラザ窓口で閲覧できます。

皆様方から頂きました貴重なご意見をもとに業務の振り返りを行い、運営の参考にさせていただきます。地域の皆様方から、より信頼を頂き、安心してご利用に頂くことができるケアプラザを目指し、職員一同、頑張ります。今後とも宜しくお願い致します。

☆地域活動交流部門

皆様とても心配りの対応をして下さいます。いつも丁寧に説明頂き、感心しています。

分かりやすい。親切でありがたいです。説明はわかりやすいです。

いつも近くに顔を出して下さるので話しやすいです。

部屋が暗い。窓がない。



☆地域包括支援センター

親しみやすく話しやすい。ご親切なお心遣いで感謝です。

とても素晴らしい対応で満足しています。素晴らしいです、手本にしたいです。

インターネットで容易に検索できました。広報紙が自治会の回覧板で来ます。

高齢化時代で皆が高齢者なので、頼りにしています。



☆居宅介護支援事業

医者の言葉が分からなかったが説明されてよくわかった。

何もかも初めてなのでいろいろなアドバイスに感謝しています。

助言をしてもらっています。

明るくて良い。



協力医

街の小児科医からの
お知らせ

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ協力医

青葉区医師会

有本小児科・内科 院長

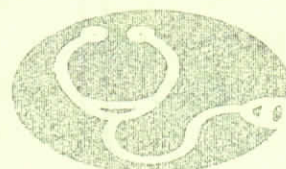
ありもと ゆたか

有本 寛 先生

～インフルエンザ・感染性胃腸炎に引き続き気をつけましょう～

- 感染性胃腸炎の流行に注意しましょう。
予防には、「手洗い」と「うがい」が肝要です。
休養をきちんと取って体調を整えましょう。
吐いている時は、飲食は控えてください。

- インフルエンザの流行も継続中です。
早めの受診を心がけましょう。



地域包括支援センター 便り



介護者のつどい

やさしい介護技術と介護用品 最新情報

日頃たいへんな事がちょっとしたコツで楽になる・・・

便利な介護用品で負担が半分？

介護者のつどいは情報交換や介護に関する学習を通し、

介護者同士が、つどう場です。



平成 27 年 3 月 5 日 (木) 13:30～15:00

対象： 介護をしている方、介護予定の方

講師：アサヒサンクリーン教育指導部

<お申込み>

たまプラーザ地域ケアプラザ

☎045-910-5211



元気づくりステーションのある街へ②



元気づくりステーションは、歩いて行ける身近な場所で、人とつながりながら、いきいきとした暮らしを目指して、介護予防に取り組むグループです。

現在、3つの元気づくりステーションが活動を始めています。

今後も皆様のお近くに、元気づくりステーションが誕生するかもしれません。

元気づくりステーション 第1号

～たまぷらさくら会～



はまちゃん体操やズンドコ体操 いつも笑顔が絶えません。時には公園体操もします。

会場：たまプラーザ地域

ケアプラザ 多目的ホール

活動日：第1・2・4水曜日

10:00～11:30

元気づくりステーション 第2号

～SUNサロン元気塾～



ラジオ体操やストレッチ頭の体操やシニアの暮らし情報 地域ぐるみで健康づくりをしています

会場：美しが丘第6公園集会所

(平津SUNサロン)

活動日：第2・第4月曜日

10:00～11:30

元気づくりステーション 第3号

～輝く元輝体操～



体操や茶話会を通して健康づくり

伸ばそう健康寿命！

担おう地域作り！

会場：たまプラーザ団地集会所

活動日：第3木 曜日

10:00～11:30