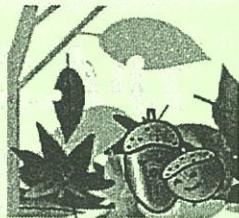
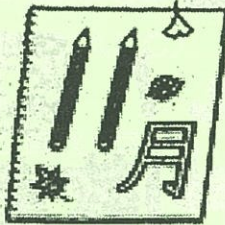


平成27年11月1日発行 第17号

プラぶら通信



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

社会福祉法人 緑成会

検索



犬猫殺処分0を目指して!



チャリティコンサート in たまプラーザ


♪コンサート♪

- ◆ユニット「バジル」
- ◆歌&フルート&ピアノ
「元NHK歌のお姉さん」
- ◆ミュージシャンバンド
「てげてげ」
- 紙芝居
「あおば紙芝居一座」
- モノマネタレント
「剣崎あきら」



●日時: **11月28日(土)**
14:30~17:30
 ●場所: **横浜市たまプラーザ
 地域ケアプラザ**

入場は無料です!



ご家族で身近なペット
 の事について考えて
 みましょう!

神奈川県動物
 愛護協会の、
 トークセッシ
 ョンや、パネ
 ル展示もござ
 います!

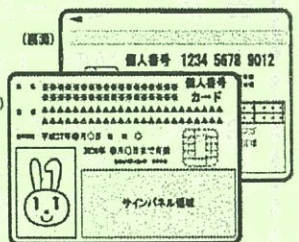
マイナンバー制度に関連した詐欺被害に注意!!

10月5日にスタートしたマイナンバー制度（共通番号制度）ですが、早くも便乗する詐欺や不審な電話事件が全国で多発しています。手口は

- ・マイナンバーが流出したので登録抹消のために現金を振り込め!
- ・あなたのマイナンバーが漏れている。取り消し料を払え! などです。

また、家族構成を聞き出すのは「振り込め詐欺」の事前調査の可能性があるので、マイナンバー関連の電話は詐欺と考えましょう!

- ・マイナンバー関連の電話は詐欺を疑え!
- ・「マイナンバーを貸してほしい」に注意。脅しに騙されないように!
- ・不審に思ったらコールセンター 0570-045-506 または警察へ相談を!



11月・12月の注目イベント!

ケアプラザを初めて利用される方は、大歓迎です!



健康維持・仲間づくり・学習などで是非、地域ケアプラザにご来場ください!

はじめての方、大歓迎です!




うたごえひろば

歌謡曲をみんなで歌いましょう

日時: **11月 5日(木)**


14:00~15:30

内容: 昭和・平成の歌謡曲

伴奏・進行: 桑原 尚子 さん 

場所: たまプラザ地域ケアプラザ

参加費: 無料

定員: 約60人 

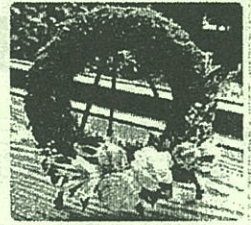
お申込み: 不要 (直接ご来場ください)

かんたん! リース作り教室



「あおばあーと工房」のお手伝いで本格的なリース(直径約15cm)作りが体験いただけます。

作成時間は30~40分で、どなたでも、お気軽に作る事ができます!



- 日時: 11月 12日 (木) 10:00 ~ 11:00
- 場所: たまプラザ地域ケアプラザ
- 参加費: 800円 (材料費として)
- 参加者: 概ね 60才以上の方
- 定員: 8名 (先着順受付)



冬の音楽会


日時: **12月15日(火)**
13:00~14:30

出演: ミュージックパートナー
WE LOVE MUSIC

内容: ジャズ・ポップスのバンド演奏やコーラスを聴きながら、午後のひと時を過ごしましょう!

場所: たまプラザ地域ケアプラザ

参加費: 無料

定員: 約60人 


お申込み: 不要 (直接ご来場ください)

ドキュメンタリー映画

ぶかぶか



横浜市緑区にあるパン屋「ぶかぶか」障がいのある人達と、地域の人達が一緒に芝居を作った感動の記録映画です!
(ぶかぶか代表や、映画監督のトークも有り)

- *日時: 11月 22日 (日) ※一日2回上映
午前10時~13時 / 午後13時半~16時半
- *場所: 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ
- *入場料: 大人=800円 / 中高生 500円
- *申込み: ケアプラザにお申込み下さい
- *定員: 各回 60名 



ボランティアで、点数貯めて助け合い！！



ボランティアで第2の人生に、生きがいと健康を！

そんな中高年が集まって、平成6年に大阪で設立されたのが「NPO法人ナルク」です。

ナルク（NALC） = ニッポン・アクティブライフ・クラブ(Nippon Active Life Club)

「ナルク横浜」は平成7年に設立され、今年で20年です。

ボランティアをした時間をナルクへ預託（時間を貯金して点数化）しておき、自分・配偶者・両親が困った時にそれを引きだし、無料でボランティアを受けることができるという、とてもユニークなシステムです。

全国で125か所、海外に3か所の拠点があるので、遠く離れて暮らす親の介護や家事支援等にも自分の点数を使う事が出来ます。

また、点数をもっていなくても直ぐに利用したい人や、ボランティアが出来ない人も、入会してもらえば1時間当たり500円の事務所運営費をナルクに寄付すればボランティアを受ける事も出来ます。



ボランティアの内容は通院・買物付添い・草取り・家事支援、あるいは高齢者福祉施設支援など様々です。現在の会員数は神奈川県に1000人、青葉区には54人の登録があります。

ナルクの理念

◎「生涯現役」「転ばぬ先の杖」「困ったときはお互い様」そんなモットーで活動している「ナルク横浜」では、一緒にボランティアや趣味活動を楽しむ仲間を募集しております。

ご興味をお持ちになった方はケアプラザまでおたずね下さい。

【連絡先】

*ナルク横浜ホームページ：<http://www.nalc-hama.net/>

*ナルク横浜Emai l：nalchama@minos.ocn.ne.jp

*ナルク本部ホームページ：<http://nalc.jp>

生きがい

助け合い

NALCの理念

自立

奉仕

協力医

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ協力医

青葉区医師会

ありもと

ゆたか

有本小児科・内科 院長

有本

寛 先生



～ インフルエンザへの対策を ～

感染防止には手洗い、うがい、マスクは必要ですが、十分な栄養と睡眠をとり体力や抵抗力を高める事も必要です。

今年もインフルエンザの流行に備えて、予防接種をすませておきましょう！

くわしくは掛かりつけの先生におたずね下さい。



地域包括支援センター たよい

認知症サポーター養成講座開催募集中！

9月26日、美しが丘民生委員児童委員協議会に向けて認知症サポーター養成講座を行いました！以前に養成研修を受講したキャラバンメイトにも参加して頂いています。

認知症の方、ご家族に向けて温かいまなざしを向けられるよう、随時サポーター養成講座のご依頼を随時募集していますので、お気軽にお声掛けください。



麻雀ボランティア募集

外出機会の少ない麻雀好きの方々のつどいの場として、月に一度「プラぶらじゃん雀」を開催しています。認知症サポーターの方や、ちょっとお時間のある方、麻雀ボランティアとしてお力を貸して下さいますか？

お問い合わせ：地域包括支援センター
中村・長谷川・小久保

初

人に話すと楽になる！？

地域包括支援センターの長谷川です。私の父は元気なのですが、私が実家に行くと「膝が痛い、胃の調子が悪い」と身体の不調を訴えます。普段相談受付を仕事としている私は「これもサダメだ」と聴く事にしています。すっかり話し終えた父は打って変って晴れやかな顔をしており、少しは親孝行が出来たのかなと思います。

皆様も何かお困りの事があれば地域包括支援センターにご相談ください。

新石川地区で元気塾

地域包括支援センターでは、歩いて行ける身近な場所で、介護予防に取り組めるよう支援しています。9月14日・10月19日、初めて新石川地区の宮元自治会館で出張講座を実施しました。今後、保健活動推進員の方々とともに、新石川地区での介護予防事業に取り組んでいきますのでお楽しみに！



横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)

〒225-0002 横浜市青葉区新石川二丁目1-15

たまプラーザテラス リンクプラザ4階

■電話 045-910-5211

■FAX 045-910-5231

■HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

たまプラーザ駅南口より、遊歩道を渡ったリンクプラザの4階です(銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください)



お知らせ



○休館日 毎月、第4月曜日

11月23日(祝)・12月28日(月)

※9:00~17:00までは貸館予約

ご相談の対応は行っています！

○おやこあそび場 開放

火・木(9:30~16:30)