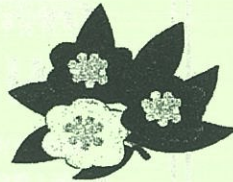


プラぶら通信



平成28年1月1日発行 第18号

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



新年あけまして おめでとうございます

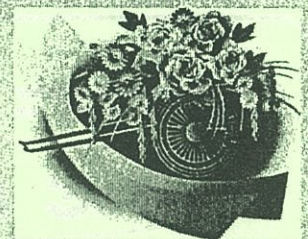


皆様におかれましては、こころ新たに、新しい年を迎えられた事とお慶び申し上げます。地域の皆様には、日々様々な企画にご参加を頂き、ありがとうございます。

お陰様で、たまプラーザ地域ケアプラザは地域住民の皆様を中心に大勢の御利用者で賑わっております。

住み慣れた地域で、安心な暮らしを、連携・工夫・智恵で創ろう！を柱に、地域の全ての皆様が、ご自分なりの地域参加が緩やかにでき

1. 困った時の相談
2. 健康な暮らしを支える様々な企画への運営と参加
3. 人との交流とつながり



これらが、いつでも誰でも受けられるよう、職員一同進めて参ります。

本年もどうぞ、よろしくお願い申し上げます。

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
所長 田中ひろみ

認知症サポーター養成講座を広く開催しています！

認知症の方が永く地域で生活するためには、地域住民の理解が大切になります。

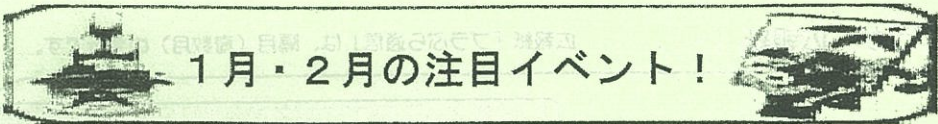
平成27年、たまプラーザ地域ケアプラザでは地域に向けて認知症を正しく理解する

「認知症サポーター養成講座」を地域や企業などで開催し、多くのサポーターを養成しました。

その中でも若年世代に向けた講座も開催し、7月には区役所や社会福祉協議会と共に山内中学校の二年生に講座を行い、270名の生徒が認知症サポーターとなりました。（平成27年度7か所で開催予定）

平成28年も認知症サポーターを増やし、誰もが安心して生活できる街づくりを目指します。





1月・2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!

どなたでも参加できます みんなで歌う会 たんぽぽ冬

懐かしい歌を歌って楽しく聞いて元気に

童謡、唱歌、流行歌...など歌詞カードをご用意しています

大きな声で歌えば気分爽快心も

先生の歌と演奏もお楽しみください

現在子育てをしている方もいらしてください

平成28年

1月20日(水) 午後1時30分~3時30分

場所: たまプラザ地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 歌/ 正地 伸子 先生 (メソソプラノ)
 ...元松原混声合唱団(晋友会)所属
 伴奏/ 半澤 尚美 先生 (ピアノ)
 ...桐朋学園大学音楽学部ピアノ科卒業

参加費: 無料

申し込み: 不要 (椅子席は、60席です)

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ主催
どなたでもご参加いただけます



「おりがみ」で、あそぼう!

脳の活性化や認知症予防などや、セラピー効果も期待されている折り紙! 季節の物やキャラクターなどを折りますので、お気軽にご参加ください

日時: 平成28 1月24日(日) 9:30~11:30

講師: 高野幹夫さん

たまプラおりがみ隊

場所: たまプラザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

内容: 妖怪ウォッチのキャラクターや「トトロ」等、リクエストに応じ 折ります

定員: おおむね、30名程度

参加費: 無料

申し込み: 不要 (当日、直接ケアプラザにお越しください)

★小学1年生以下の方は

大人と一緒に参加してください

青葉区生活支援センター ほっとサロン青葉
横浜市たまプラザ地域ケアプラザ 共催

心が疲れた時は...

ほっと おしゃべり会

気軽にケアプラザにいらしてみませんか...
お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり、相談もできます。

日時: 平28年 2月 8日 (月) 15:00~18:00 (時間内は、出入り自由です)

内容: 不安が強くて、心が疲れていて、誰かと話しがたい!
お茶を飲みながら、おしゃべりをして「ほっと」した時間を過ごしてみませんか。

アドバイザー: 青葉区生活支援センター ほっとサロン青葉
施設長・精神保健福祉士 渡邊雅子 さん

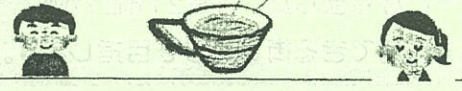
場所: たまプラザ地域ケアプラザ ぶらざる〜む

参加費: 無料

対象: ほっとしたい方・不安のある方等 (年齢は問いません)

定員: 20名程度 (先着順)

お申込み: 不要 (お気軽にお越しください)

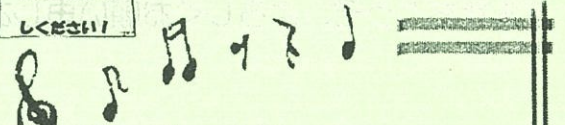


ソフリットの

ご高齢者・子育て中の方
どなたでも歓迎です!

ランチカフェ

お気軽にお越しください!



日時: 2月 23日(火) 12:30~14:00

場所: たまプラザ地域ケアプラザ 多目的ルーム

参加費: ランチセット 300円 (30セット)

売切れの場合 コーヒー(50円)のみとなります

出演: 「FOLK GEE」の皆さん

入場無料! 出入り自由です!

素敵な演奏や歌と一緒に歌いましょう!

主催: ソフリット (料理を学びながら地域活動している団体)



共催: 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

地域包括支援センター たより

認知症サポーター養成講座開催します！

昨年も地域や企業向けに多くの認知症サポーター養成講座を行い、今年も2月には地域の方からのご要望で、サポーター養成講座を行います！！

2月13日(土) 10時半～12時 定員30名
まずはサポーターになって認知症の方を見守る輪を広げていきませんか？お申込みお待ちしております★



社会福祉士 小久保

東西南北 引き続き募集中！ ～麻雀ボランティア募集中～

外出機会が少なく麻雀好きの方が集う場とし、月に一度「プラぶらじゃん雀」を開催しております。

認知症サポーターの方や、お時間のある方は、麻雀ボランティアとしてお力を貸して下さいませんか？

お問い合わせ：地域交流 大重(オオシゲ)

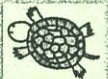
ストレスとのお付き合い

私達は生活の中で色々なストレスを知らない内に抱え込む事が有ります。ストレスは悪者的な風潮が有りますが、実は適度なストレスは人に緊張感をもたらす活力を上げる事が解ってきています。特に脳には緩んだ生活よりは、ある程度のストレスがかかっていた方が処理能力が増し記憶力の向上がみられるそうです。中々難しいかもしれませんが、もしストレスがかかった時には「脳の為には良い事なんだ」と発想の転換が出来るといいのかもしれない。

主任ケアマネジャー 長谷川

あおぼイキイキ!!

続・元気塾



9月・10月と好評だった、宮元自治会館での出張講座の継続決定です！

1月26日(火) 13:30～15:00

ココモ予防とフットケア

2月19日(金) 14:30～16:00

笑顔のトレーニング

身近な場所で楽しく介護予防に取り組めるよう、地域の皆様のご要望をお聞きしながら、2016年は毎月開催予定です。



看護師 中村

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

1月25日(月)・2月22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)



平成27年 主催事業と、企画事業について！



平成27年もケアプラザでは多くの事業を開催し、多くの方に足を運んで頂きました。主催事業で特に力を入れたのが認知症の方や、その家族の居場所づくりです。「プラぶらっとカフェ」は平成26年4月から現在まで毎月1回開催し、地域ボランティアの協力により毎回40名ほどの方に参加者頂いています。

最近では落語や日本舞踊のボランティアにも参加いただき大変賑やかな時間を職員共々過ごしています。

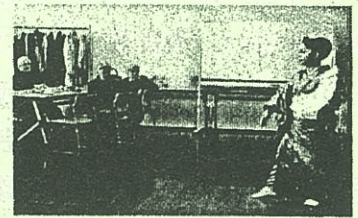
また、障がい等から外出の機会が少ない方への支援として「プラぶらじゃん雀」を月一回開催し、約10名の方々に麻雀を通じた仲間作りや、楽しい時間を過ごしていただく事業も行って来ました。

今後も事業を継続し、地域のボランティアさんのお力をお借りしながら、地域住民で支え合える地域作りを目指して行きます。

また、企画事業に関しては年間で約30事業ほど開催し、福祉や健康に関する事業を行っています。人気の高い事業は体操関係の事業で、地域によっては回覧が遅く廻り「申し込もうと思っても、いつも定員オーバー・・・」との言葉も多く聞かれます。

そんな事から、昨年10月より運動系事業の参加に回数の上限（お一人2事業まで）を設けており、少しでも多くの方に参加して頂く工夫をしております。

今年度も皆様からのご意見を参考に、広く地域の方にご利用して頂ける地域ケアプラザを目指しますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。



「冬の音楽会」に多くの参加者が来場！

12月15日の「冬の音楽会」はコーラスや楽器演奏と盛り沢山で、立ち見席が出るほど多くの方が来場しました。最後は集まった100人の合唱で会場の一体感が味わえ、早くも参加者から次のリクエストが来るほどでした！ We love music とミュージックパートナーの皆さん、楽しい時間をありがとうございました！



ケアプラ祭りのお知らせ！

第3回「たまプラーザ地域ケアプラザ祭」を次の日程で開催致します。皆様お誘い合わせの上ご来所下さい！

■平成28年3月27日(日)
10時～15時

協力医師

横浜市たまプラー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



～ 感染症による胃腸カゼに気をつけて ～

ノロウィルスなどの感染でおこる胃腸カゼの季節になりました。

おもな症状は下痢、腹痛、吐き気、嘔吐などです。

予防には手洗いや、汚物の適切な処理と消毒、食品の十分な加熱が大切です！

感染しにくい様に普段から体力の維持に努めましょう。



横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 平成28 1月行事予定

※定員がある講座については、定員になり次第、締め切らせていただきます
 ※詳しい内容は、お問い合わせください。ケアプラザに事業のチラシがあります





日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
1月8日(金) 10:00~12:00	月一ウォーキング	どなたでも可	自由参加 です	無料	※月により集合場所が変わります! 奇数月 たまプラーザ地域ケアプラザ 偶数月 美しが丘地域ケアプラザ
1月11日(月) ①10:30~12:00 ②12:00~14:30	すこやか 親子セミナー ①ふれあい遊び ②交流会	①首がすわったら~ 2・3歳児まで ダウン症のお子さん等 ②どなたでも可	①5組 程度 ②なし	①500円 /1組 ②無料	①は、事前お申し込みが必要 ②は、お申し込み不要! ※参加者募集中!
1月11日(月) 10:30~11:15	ゆる〜い& かる〜い体操 (毎月1回:全6回の4回目)	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 20名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初めに集金	定員になり受付は終了しました
1月13日(水) 10:00~15:00 (12:00~13:00は、 お昼休みランチタイム)	あおば おもちゃのひろば @たまプラーザ 地域ケアプラザ	チャレンジタイム 発達心配があるお子 さんや、ご家族のため の時間	ご自由に ご来館 ください	無料	お申し込み不要! お気軽にご来館ください
1月13日(水) 14:00~15:30	うたごえひろば	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 60名	先着 60名	昭和・平成の歌謡曲! お申し込み不要!
1月14日(木) 13:00~13:50	貯筋体操クラブ (毎月1回:全6回の4回目)	地域にお住いで 運動の機会が少 ない方	先着 25名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初めに集金	定員になり受付は終了しました
1月14日(木) 14:00~14:50	転ばぬ先のボール で筋力アップ (毎月1回:全6回の4回目)	運動経験の少ない 方・体力に自信の 無い方	先着 25名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初めに集金	定員になり受付は終了しました
1月15日(金) 13:30~14:30	かんたん! 椅子ヨガ (毎月1回:全6回の4回目)	ほぼ初めて、 ヨガをする方	先着 25名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初めに集金	定員になり受付は終了しました
1月20日(水) 13:30~15:30	みんなで歌う会 たんぽぽ	地域にお住いの方 ならどなたでも	先着 60名	無料	申込みは不要です
1月22日(金) 9:30~11:30	ママの健康づくり講座 「かわりばんこ保育で ピラティスを楽しもう」 (全8回の7回目)	あんよができる お子さん~未就園児 とその母親	先着 40組	2000円/ ※全8回分を 初めに集金	参加者募集中 

日時	事業名	対象者	定員	参加費	お申し込み
1月22日(金) 13:30~15:30	ぷらぷらっとカフェ 相談のできる茶話室 介護者のつどい	「おやっ?」と 思われた方や介護 中の方もぜひ!	なし	100円/ 参加費	直接、ケアプラザまで、お申し 込みください
1月24日(日) 9:30~11:30	おりがみで あそぼう	どなたでも可 小学1年生以下の 方は保護者が必要	先着 30名	無料	お申込み不要 直接お越しください
1月26日(火) 10:15~11:30	「子どもへのまなざし」 発達凸凹のある子供たち への支援を考える講演会	発達凸凹のある お子さんの親や その支援者	15名	無料	参加者、募集中! お電話または窓口でお申込み下さい
1月26日(火) 18:45~19:45	夜のりらくすヨガ (毎月1回:全6回の4回目)	中学生以上~ 【女性】	先着 20名	全600円 600円/人 ※全6回分を 初回に集金	参加者募集中!
1月27日(水) 10:30~11:15	おやこで リトミック	あんよができるお 子さん~未就学児 とその親	先着 15組	無料	1月4日~ 受付開始! 定員になり次第、受付を終了します
1月27日(水) 15:15~16:00	おはなしごっこ (毎月1回:全6回の4回目)	1・2・3歳の お子さんと保護者 ※保育はありません	先着 20組	全200円 /1組 ※全6回分を 初回に集金	定員になり受付は終了しました
1月29日(金) 13:30~15:00	ロコモ予防講座 脊柱管狭窄症 について	横浜市在住 おおむね65才 以上の方	先着 30名	無料	参加者、募集中! お電話または窓口でお申込み下さい

★おやこあそび場★ (多目的ホール2 ぷらざる~む)

ご来館者多数の場合は、利用制限を設けさせていただいております。予めご了承ください。

おひさま 	首がすわったら~ 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
ぞうさん 	あんよができたなら~ 未就学児まで	火 9:30~13:00 木 13:00~16:30

《休館日のお知らせ》

○1月25日(月)

- *貸館予約
- *福祉保健のご相談は
受けております!

【お問い合わせ・お申し込み先】

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

横浜市青葉区新石川二丁目1-15

たまプラザテラス リンクプラザ4階

☎ 9 1 0 - 5 2 1 1

