横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ　広報紙

広報紙「プラぶら通信」は、隔月（奇数月）の発行です。

プラぶら通信

平成２８年５月１日発行　第２０号

5月

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

地域のボランティアと活動しています

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザは今年三月で四年目の年を迎えました！
この間、沢山の地域の方と知り合い、一緒に事業をしたり、地域の課題を話し合ったり、ボランティア活動に協力して頂いたりと関係を続けて来ました。

今年はそんな皆さんと力を合わせ、一歩前に出たボランティア活動の支援を進めて行きます。
今回は、ケアプラザで活動しているボランティア活動をご紹介させて頂きます。

●プラぶらっとカフェ

地域の方どなたでも、気軽に集って頂くカフェです。**特に認知症を予防したいと思われている方はお勧めです！**歌や、おしゃべり、昔あそび等、コーヒーを飲みながら楽しみましょう！おしゃべりは認知症予防の特効薬と言われています。

是非プラぶらっとお出掛け下さい。

●開催日　毎月１回　第４金曜日
１３：３０〜１５：３０

●参加費　１００円（飲み物・デザート付き）

■たまプラーザがん哲学外来カフェ

がんを告知された方や、再発の不安を抱えている方、ご家族や遺族の方が、自分の人生や命の意味を考える集いです。
開催は毎月一回を予定しており、詳細は広報紙やチラシ等でお知らせする予定です。

また初回の活動は６月４日（土）午後に樋野興夫先生のセミナーからスタートを予定しています。

◆たまコネ食堂

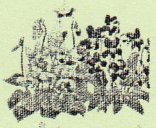
本年二月に開催した事業で、一人暮らし高齢者の方に集まって頂き、高校生が食事を作り、皆で一緒に会話をしながら夕食を食べて孤食を減らす為の食事会です。

●開催日　毎月１回　第１金曜日（予定）
１６：００〜１７：３０

●参加費　５００円（飲み物・デザート付き）

◆その他

小・中学生を対象に『子ども食堂』も予定していますので、詳しくはケアプラザまでお問合せ下さい。
いずれの活動も地域のボランティアが中心に活動し、ケアプラザは後方支援として協力しています。今後も地域の方と課題解決に向けた取り組みを一緒に行ってまいりますので、
どうぞケアプラザを
ご利用下さい。



５・６月のピップアップイベント

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！

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ主催

お気軽にご参加ください！

昭和・平成の歌謡

♫ 昭和から平成の歌謡曲をみんなで歌いましょう ♫

歌謡曲

日 時： **6月 8日(水)**
13：00～14：30

曲 目 ： 昭和・平成の懐かしい歌謡曲
伴奏・進行： 桑原 尚子さん
場 所 ： たまプラーザ地域ケアプラザ
参加費 ： 無 料
定 員 ： 椅子６０席
お申込み ： 不 要

素敵なピアノ演奏も聴けますよ！

離乳食セミナー

赤ちゃんの『食』に関する発達、離乳食の基礎や進め方について学びます。

当日はベビーフード（具材野菜国産100%）の試食や、上手な使い方もお伝え致しますので是非お越しください。

○日 時 5月 11日 （水）
13:30 ～ 14:30
○場 所 たまプラーザ地域ケアプラザ
多目的ルーム
○講 師 金丸眞子さん（管理栄養士） アサヒグループ食品株式会社
和光堂製品はアサヒグループ食品株式会社が販売しています
○申込者 妊娠34週以降の家族から、生後8カ月の子どもと、その扶養者など **参加費は無料です！**
○募 集 先着25組 お電話か、窓口でお申込み下さい。

※試食時に提供する飲食物は、大人の方を対象としています。アレルギーが心配な方はご遠慮下さい。

個別に相談をされたい方は講座後の時間にゆとりをもってお越し下さい！

仲間がいるから！ ホッと出来る場所がここにあります！

たまプラーザ がん哲学外来カフェ

キックオフセミナー開催！

がん哲学外来は、2008年順天堂大学医学部教授の樋野興夫（ひのおきお）先生が、がん患者と医師の隙間を埋め、患者の方をはじめ、がんと共に生きる方々の心に寄り添うために、同附属病院に開設しました。

その後、この試みは『がん哲学外来カフェ』として、がん患者の方、その家族・遺族の方、がんを通して人生や命の意味を考える市民の集まりとなって、全国に広がっています。

是非ご一緒に、がんと共に、命を見つめてみませんか。

○日 時 平成28年 6月 4日(土)
14:00～16:30
○場 所 たまプラーザ地域ケアプラザ
多目的ホール
○講 師 樋野 興夫 氏（ひの おきお）
順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授 医学博士
○参加費 200円 （お茶・コピー代他）

当日は小グループで、日頃思っている事など自由に話し合いたいと思っています。また、ご希望により樋野先生と個人面談（2組）も予定しています。※先着順予約

主 催：たまプラーザがん哲学外来カフェ 協 力：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 主催

平成28年度「子どもへのまなざし」

発達凸凹の子供 支援を考える会

発達凸凹のあるお子さんが、その子らしく、安心して生活できるように、周りの大人たちがどのように関わっていけばよいか？

親と子が、より良いコミュニケーションを持てるよう子育てのコツを一緒に学びましょう！

日 時：平成28年 5月31日（火）10：15～11：30
7月26日（火）10：15～11：30
10月25日（火）10：15～11：30
平成29年 1月31日（火）10：15～11：30

講 師： NPOあてはで神奈川 理事長 特別支援教育士・元スクールカウンセラー **篠山（ささやま） 淳子（あつこ）さん**
場 所： たまプラーザ地域ケアプラザ
対 象： 発達凸凹のあるお子さんの親や支援者
定 員： 15名（先着順）
お申込み： お電話または、窓口でお申し込みください。
※参加申込みは、各回の一か月前に受付を致します。

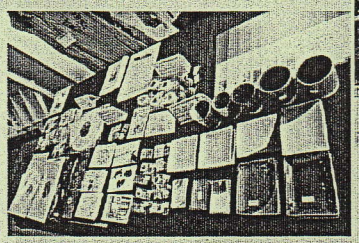
第三回『たまプラーザ地域ケアプラザまつり』が開催されました！

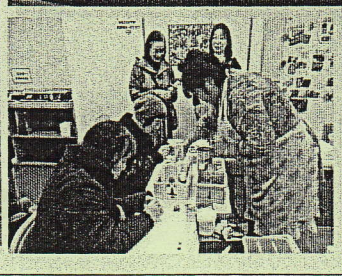
３月２７日（日）に、第三回たまプラーザ地域ケアプラザまつりを開催しました。今回のテーマは「さかせよう三年間、そして未来へ！」

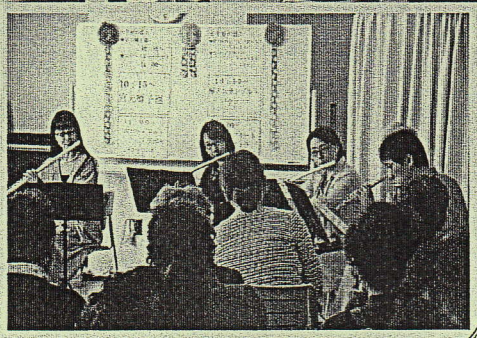
これは今まで積み上げて来たものを形にするために、職員が４年目の目標にしています。

当日は地区社会福祉協議会、民生委員、保健活動推進員、福祉保健協力団体などの協力を得て開催し、宮元お囃子連などのステージ発表、ケアプラザで活動しているサークルの作品展示、トールペイント等のワークショップ、人形劇やギター演奏のアトラクション、五目ご飯・焼き立てアンパンなどの販売コーナーや、物販として「青葉区型地域共生を進める会」や「アトリエ・アンカラ（麻生養護学校の美術グループ）」の協力も頂き、高齢者や子供も含めて約２５０名の方に楽しんで頂きました。

今後も、ケアプラザまつりは地域の皆様と一緒に作り上げて行きたいと思っていますので、次回も皆様のお越しをお待ち申し上げております。







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　有本（ありもと）　寛（ゆたか）先生

～　マイペースで健康管理を　～

今年も立派な満開の桜が見られ、新入学、新学期のシーズンを迎えました。心機一転、今年こそは！と目標を立てて一生懸命張り切っている人も多いと思います。

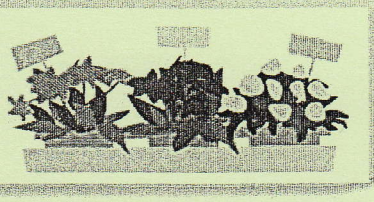
頑張り過ぎて５月頃失速しないように、無理なく長く続けられるようなペース配分を計画されたらいかがでしょうか？

地域包括支援センター　たより

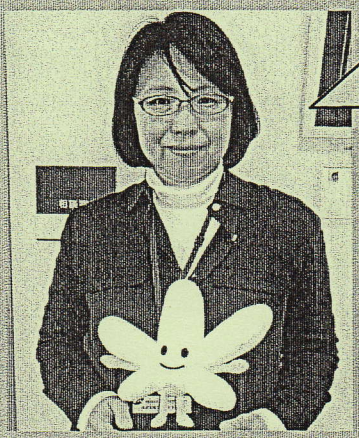
2016年度がスタートしました！

今年度もよろしくお願いします。高齢者の健康づくりと住みよい町づくりのお手伝いをします！

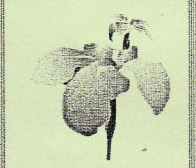
長谷川
主任ケアマネ



今年４月１日から新設された『生活支援コーディーネーター』を担当します。
生活支援・介護予防の充実した地域づくりに取り組んでいきます。
よろしくお願い致します。



初めまして！
佐々木と申します。



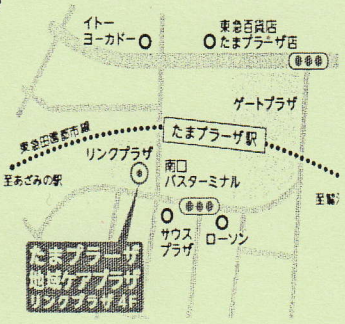
＊＊

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

5月23日・6月27日の第4月曜日は休館日です

（社会福祉法人　緑成会）
〒225-6530　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

出張介護予防講座開催！

みんなで一緒に介護予防をしましょう

場所：宮元自治会館　２階（鷲神社となり）
日時：４月２１日・５月２６日・６月２３日
１３：３０　～　１５：００
＊参加費無料・おおむね６５歳以上の方
＊詳細はたまプラーザ地域ケアプラザまでお問い合わせください。