

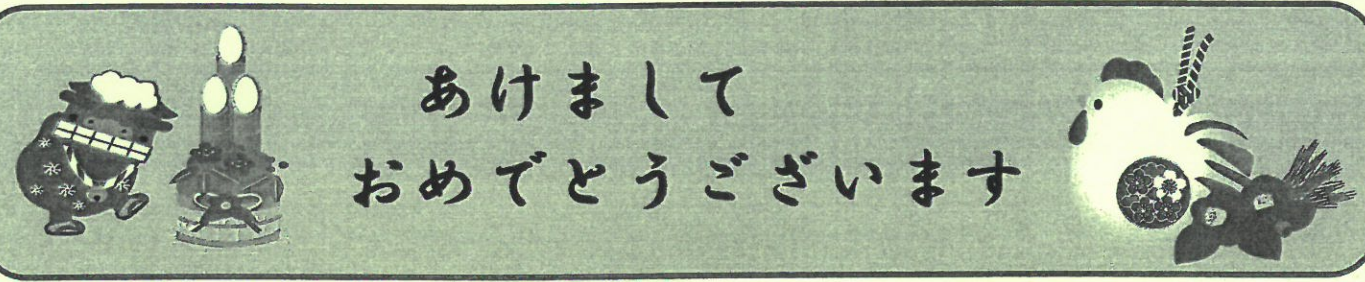
平成29年1月1日発行 第24号

ブラぶら通信



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



皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年は地域包括支援センターの職員や、昨年に配属された生活支援コーディネーターと共に地域の皆様とより一層の連携を図らせて頂きながら、この地域に必要な見守りや生活支援サービスを創って行ける年にしたいと思っております。

皆様が安全で安心できる暮らしの実現、誰もが皆「誰かと知り合い、孤立することなく、助け助けられ、気軽に何となくつながっている」関係作りの実現を目指して参ります。

困った時の相談窓口として、人との出会いの場所として、健康な暮らしを得る機会としてたまプラーザ地域ケアプラザを是非ご活用ください。

今年も、人と人が繋がっていける地域づくりを職員一丸となって、皆様と共に進めて参りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
所長 田中ひろみ



障がい児・者のための外出付添ボランティア講座

障がいの知識や、関わり方を学んでガイドボランティアを始めませんか？

- 日時 : 2月 20日(月) 10時~12時
- 場所 : たまプラーザ地域ケアプラザ
- 内容 : 障害内容の理解、障害者との接し方、ガイドボランティアの概要・制度説明
- 共催 : 横浜移動サービス協議会
- 申込 : 先着順 約20名



1・2月のピックアップイベント!

ケアプラザを初めて利用される方も大歓迎です!



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!

ソアラットによる ランチカフェ

ご高齢者・子育て中の方どなたでも歓迎!

お気軽にお越しください!

日時: 2月 28日 (火)
12:30 ~ 14:00

場所: たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: ランチセット 300円 (30セット)
コーヒー 50円

出演: 森原尚子さん
素敵な演奏で一緒に歌いましょう!
入場無料! 出入り自由です!

主催: ソアラット (ケアプラザ共催)
料理を学びながら地域活動

先着順

どなたでもご参加いただけます

“おりがみ”で あそぼう!



季節物やキャラクターなど、講師の指導で色々な折り紙を折ります。
夏休みの学生や、ご高齢の方等どなたでも参加出来ますので、お気軽にご参加ください。

日時: 1月 22日 (日)
10:00~12:00

講師: 高階幹夫さん

場所: たまプラーザ地域ケアプラザ

内容: 季節の折り紙 他

定員: おおむね、30名程度

参加費: 無料

申し込み: 不要 (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!



♪お楽しみ音楽会のご案内♪

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

日時: 1月 11日(水)
13:00~14:30

曲目: 昭和・平成の懐かしい歌謡曲

伴奏・進行: 森原 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/演奏も聴けちゃいます!

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

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

1月 18日(水) 午後1時30分~3時30分

場所: たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール
講師: 歌/ 正地 伸子先生 (ソノソプラノ)
...元松原混声合唱団(管友会)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)

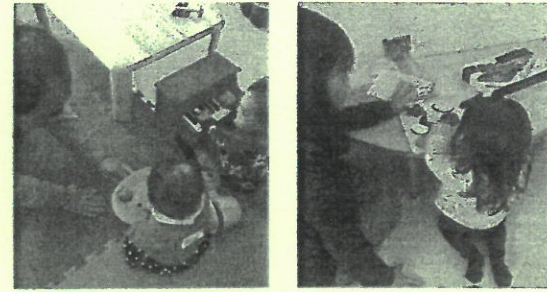
あおばおもちゃのひろば@たまプラーザ **チャレンジタイム!**

発達の心配や障がいのあるお子さんとご家族のためのおもちゃのひろばです。
子育てに一息つきたいご家族もご利用いただけます。

「まだ歩行が…」「言葉が出なくて…」「たくさんのお友達がいて取り合いになってしまう…」
心配なことがあってもチャレンジタイムなら少ない人数で自分のペースでおもちゃ遊びができますよ～!



障がいのある子を育てているママスタッフもいます。



子育てに煮詰まってしまったら…少ない人数でゆっくり過ごせます。スタッフとの会話の時間にもなっています。地域療育センターのワーカーさんがいる月もあります。

工夫されたおもちゃがいっぱい!



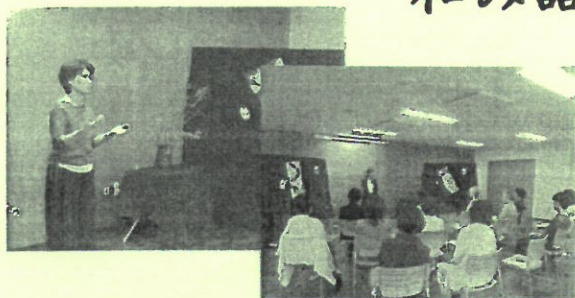
興味津々

毎月第2水曜日 (1/11・2/8・3/8)

10:00～15:00 (予約不要)

たまプラーザ地域ケアプラザ ぷらざる～む

和み語り～声で伝える物語 つながる人と人



「NPO語り手たちの会」による語りの会です。おとなになると誰かに本を読んでもらう機会はなかなかないもの。季節の飾りつけた会場でゆったりお話を聞いてみませんか。

今回のテーマは「酉どり づくし」トりにまつわるお話をお楽しみいただきます!

●日時：H29年2月1日(水) 14:00～16:00

●場所：たまプラーザ地域ケアプラザ

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



インフルエンザの流行季節になりました!

インフルエンザに立ち向かうために最も大切なものは、本来もっている免疫抵抗力です。

これをきちんと保つ為に規則正しい生活(十分な栄養と睡眠、口腔ケア)を心がけましょう。

またウイルスを家に持ち込まないために、できるだけ人混みを避けましょう。

かかってしまったら、感染を広げないためにも学校や仕事は休みましょう。

(熱が下がっても2日目までは、外出しないようにしましょう)



地域包括支援センター たより



第三回目の様子



社会福祉士 小久保

福祉講座が無事に終了しました。

7月から11月にかけて3回シリーズに渡って福祉講座を行いました。専門家をお呼びして地域包括ケアシステムの話から老い支度としてエンディングノート、遺言、成年後見の講話を行いました。毎回30名程が参加されご好評を頂きましたので、頂いたアンケートをもとに来年度も企画をすすめていきたいと思えます。

寒い日の入浴について

寒い日が続くこの季節は温かいお風呂が気持ち良いですね。体が温まると身も心もリラックスできますが冬場の入浴はトラブルも多く注意が必要です。短時間のうちに裸になったり温まったりする事で血圧が上下に大きく変動し、不整脈・脳梗塞・心筋梗塞を引き起こしたりします。気温の低い日は事前に脱衣所をなるべく暖め、お風呂はフタを開けて沸かして浴室温度を上げておく、または脱衣前にシャワーを出して湯気を充満させておく等が有効です。また気温が高めで身体機能も元気な風間に入浴するのも良いようです。快適な入浴はとても癒しの効果が有りますので良く温まって健康に冬を乗り切りましょう。

主任ケアマネージャー 長谷川



「意味のある作業」って?

元気づくりステーションたまぷら さくら会に、横浜市の地域リハビリテーション活動支援事業として、作業療法士の先生が来てくれました。「作業」とは、今生きている場所で私たちがすることすべての事。

自分にとって価値や意味のある「作業」をすることで元気になれる。皆さまのしたいこと・関心事をみると、ダンスや絵画、俳句や習字等が上位です。

「意味のある作業」で暮らしの質をあげましょう。

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)

〒225-8530 横浜市青葉区新石川二丁目1-15

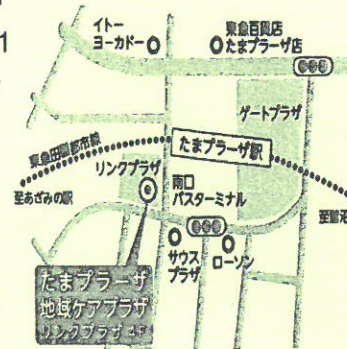
たまプラーザテラス リンクプラザ4階

■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23日(月)・2月27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)