


平成29年3月1日発行 第25号

プラぶら通信

3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



誰もが集える場所づくり！ 3事業 増えています

たまプラーザ地域ケアプラザでは「誰もが集える場所を増やし、街を元気にしたい！」という目標を掲げています。現在ケアプラザでは5事業が毎月開催されており、約10名のボランティアが中心に活動されています。



事業名	開催日時	参加費	内容
●プラぶらっとカフェ (認知症予防など)	第4金曜日 13:30~15:30	参加費100円	歌や体操、お喋りで楽しい時間です。 (おやつと飲み物付)
●プラぶらじゃん雀 (居場所づくり)	第1、第3の木曜日 13:30~16:00	参加費 無料	外に出る機会の少ない方が麻雀を通し仲間づくりをする場所です。
●たまコネ食堂(新) (孤食防止)	第1金曜日 16:00~18:00	参加費500円	美味しい料理を皆で楽しく頂きます。
●たまプラごはん(新) (子どもの居場所づくり)	第4水曜日 15:30~18:00	参加費100~300円	小中学生や養育者、未就学児などの食事を通した集いの場です。
●たまプラーザ(新) がん哲学外来カフェ (癌と共に生きる集い)	第1土曜日 14:00~16:00	参加費100円	がん闘病中の方や、遺族などが集まり人生や命の意味を考えます。

※上記の事業は申込み方法が違うので、参加希望の方はケアプラザまでご連絡下さい。

「プラぶらっとカフェ」は4年目をむかえ、毎回50名程の方が参加して賑わい、その他の事業も毎回20名~40名の方が参加しています。今年も地域にお住いで、なかなか外出が出来ない方や、外出の機会が無い方向けにケアプラザでは「誰もが気軽に集え、支え合える地域づくり」を目指して行きます。

「地域でこんな集いがあれば・・・」など、ご意見やご提案があればケアプラザにご相談下さい。

ケアプラザの部屋利用を希望する登録団体の皆様へ

平成29年4月から「横浜市地域ケアプラザ施設利用」が変更になります。また団体の区分け規則が変更になるため今後も部屋をご利用になりたい団体は新規に登録の手続き必要となります。4月からは**団体Ⅰ**（福祉保健活動団体）と**団体Ⅱ**（福祉保健協力団体）の二つに分けられます。



当ケアプラザは登録団体が多く、希望する部屋や時間の予約が難しく皆様にはご迷惑をお掛けしております。しかし、登録団体は毎月増え続けており、予約をスムーズに行う為にも既に登録している団体の整理も含め、皆様が平等に施設を利用して頂けるよう努めて参ります。

3・4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!

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：平成29年 **3月15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：たまプラザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

参加費：無料

定員：椅子50席

お申込み：不要

歌謡曲



素敵なピアノ演奏も聴けますよ!

介護予防

参加調整事業

体調を整えて元気になる

「リフレッシュ体操」

講師：村田 清美氏

体操・ストレッチ・脳トレなど身体と頭を使って楽しく過ごしましょう。ミニ交流会もあります。



毎月第3火曜日(全6回)

時間：13:00~14:15

4月11日	5月9日	6月13日
7月11日	8月8日	9月12日

無料・お電話または窓口でお申込み

定員 25名(先着)・概ね65歳以上の方

※連絡なしで2回お休みした場合退会扱いになります。

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ(担当 地域活動交流)
TEL: 910-5211

介護予防

地域交流

「レクリエーション

講師：村田 清美氏 **体操教室**

ちょっとした集まりの時、みんなで楽しめるレク・ゲーム・体操などをご紹介します。どなたでもコミュニケーション上手に!



毎月第3火曜日(全6回)

時間：14:45~15:30

4月11日	5月9日	6月13日
7月11日	8月8日	9月12日

無料・お電話・窓口でお申込み

定員：20名(先着) 対象：どなたでも

※連絡なしで2回お休みした場合退会扱いになります。

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ(担当 地域活動交流)
TEL: 910-5211

地域交流

みんなで歌う会

「たんぽぽ 春」



4月19日(水) 13:30~15:30

場所：たまプラザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

講師：歌/正地 伸子 先生(メソソプラノ)

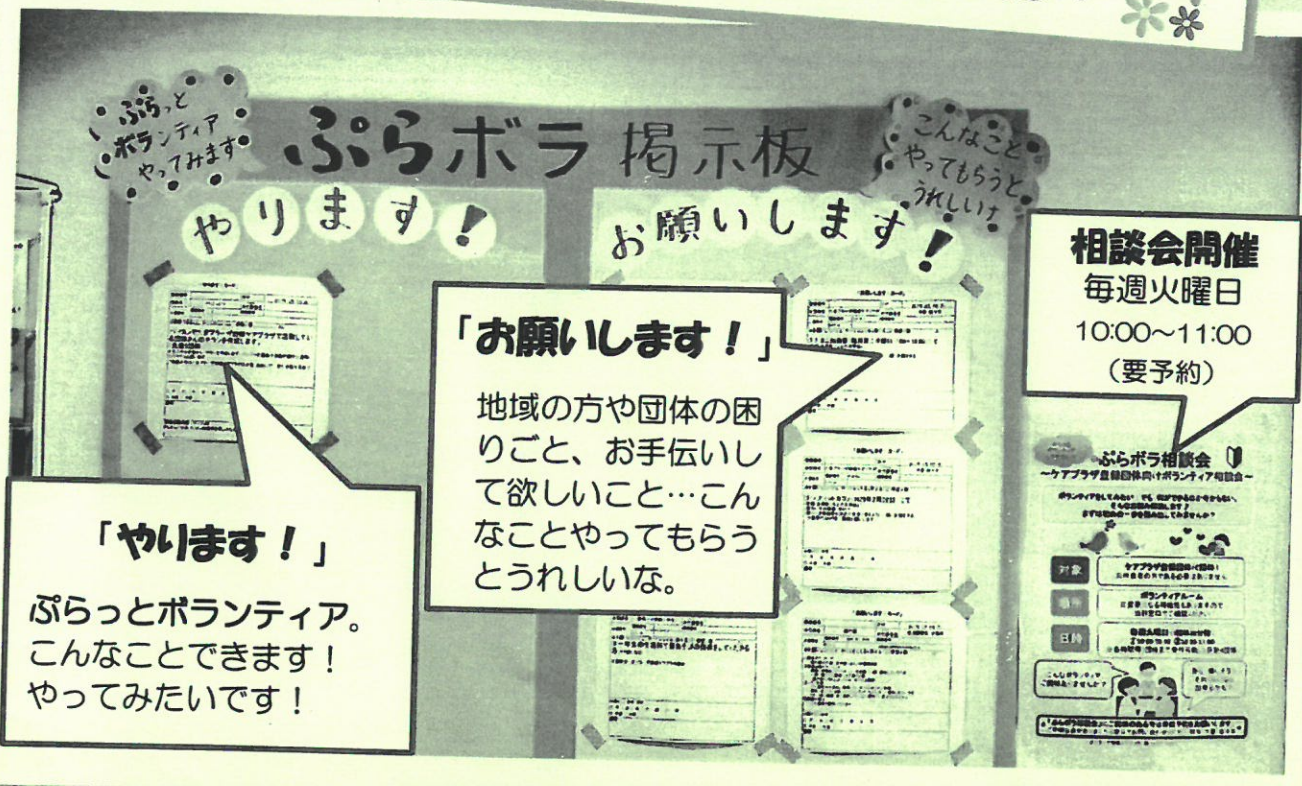
伴奏/半澤 尚美 先生(ピアノ)

参加費：無料

申し込み：不要 定員：50名(先着)

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ(担当 地域活動交流)
TEL: 910-5211

ぷらボラ掲示板が誕生しました！



たまプラーザ地域ケアプラザのボランティアルームの入り口に、こんな掲示板ができました。「ぷらボラ掲示板」といい、これは「こんなこと困ってる」「こんなこと誰かできないかな？」など地域の声を挙げて頂き、ボランティア活動に繋げるものです。

今は地域ケアプラザで活動する登録団体さんに「ボランティアをやります！」と手を上げて頂き、またボランティア活動が見つからない団体には、地域のボランティア活動を紹介するコーナーとなっています。今後は地域でボランティアをしたい方や、ボランティアをして欲しい方をマッチングさせて行きたいと思っていますので、来館の際にはぜひご覧ください。

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 ありもと ゆたか
 有本小児科・内科 院長 有本 寛 先生



インフルエンザにまだまだ注意！

インフルエンザの流行が続いております。熱が出たり、身体のだるさを感じたら、早目に掛かりつけのお医者さんに相談しましょう。

また、インフルエンザを広めないために、快復しても2日間は外出を控えて下さい。

また学校などでは、かかりつけのお医者さんの許可が出るまで5日間くらいは休み、感染の拡大を防止しましょう。





地域包括支援センター たより



来年度の福祉講座の予定

来年度も福祉講座を企画しています！「介護が必要かな？まずは何をしたらいいの？」日頃気になっていることに応えられるような企画を6月から11月にかけて1月ずつテーマを決めて予定しています。「こういったことも知りたい！」ということがあれば小久保まで声を掛けてください。



社会福祉士 小久保

普段からできる認知症予防

頭を鍛えたり脳を活性化させると認知症の予防になる、という事で今回は手軽にできる脳の活性化方法として回想法をご紹介します。回想法は脳に深くしまわれている記憶を呼び起こすことで活性化を図る手法で、やり方は簡単。昔遊んだ風景や内容、一緒に居た友達やその時どんな話をしたか、唄った歌など、何でも思い出してエピソードを家族や友人に話してみるという方法です。記憶を掘り起こす事と他人に話す行為で前頭葉を活性化させることが出来、昔の楽しかった記憶は脳を幸せにして情緒の安定にもつながるそうです。是非試してみてください(^o^)

主任ケアマネージャー 長谷川

☀️ 月一ウォーキング

心にも、体にも、頭にも良いウォーキング。毎月第1金曜日 美しが丘ケアプラザと共催で行っている、「月一ウォーキング」は5年目となりました。今でも毎回30名ほどが参加し、わが町の新発見や、季節の中での語りを楽しんでいます。

3月は恒例の皆勤賞の表彰式。今年度は、4名の方の健康と健脚を称えます。みなさまも皆勤賞を目指してみませんか？



看護師 中村

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

(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ス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

3月27日(月)・4月24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)

○どにち★ひろば(公民連携事業)

子ども向けのイベントプログラムを参加料無料で土日を実施しています。詳しくは青葉区ホームページにて
検索ワード 「どにち ひろば」