

ぶらぶら通信

平成29年7月1日発行 第27号

広報紙「ぶらぶら通信」は、隔月（奇数月）の発行です。



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

たまプラーザ地域ケアプラザ

検索



登録団体交流会を開催しました！

6月に当ケアプラザ多目的ホール①にて三回にわたり「福祉保健協力団体（団体Ⅱ）交流会」を開催しました！貸館登録されている団体さんのボランティア活動協力への意識の高さをあらためて感じる会となりました。いつもご協力ありがとうございます。

今年度から「ボランティア相談会」（ボランティア活動のマッチング）運営に携わっている「ぶらぶら」メンバーの全面協力の下、実際にボランティア活動をされている団体さんの報告を聞き、ワークショップのご提案をたくさんいただくことができました。

これを機会に今後、団体さん同士のコラボレーション企画も生まれそうな予感のする交流会となりました。

参加者の
ご感想より

- ・こんなにいろんな活動団体さんがあるなんて、驚きました。
- ・気軽にできるボランティアを知ることができて、皆さんの提案もユニークで楽しかった。



おやこあそび場 毎週火・木 9:30~16:30 開放中 ～ボランティアさんによるイベントのご紹介～

手袋シアター、紙しばい
体を使った遊び、そして、
素敵な絵本の読み聞かせ♪



おはなし
あんころもち

子育て中ならではの
首・腰・肩・手首の不調や、
お子さんの体の成長等を整骨
院の先生に気軽に相談！



矢澤先生の
健康相談

わらべうたを歌いながら、
バルーン遊びやハンカチ遊び、
親子でふれあい遊び、ママの
エクササイズも！



わらべうたで
おやこふれあい遊び

※ボランティアさんのイベントは不定期開催となります。館内掲示でご確認ください。



たまプラーザ 囲碁と将棋の日

毎月1回 第三土曜日 12:00~15:00

小学生から高齢者まで、どなたでもお気軽にご参加ください。

初心者歓迎！ 参加費無料



横浜市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。

これからのピックアップイベント！

初めて利用される方
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！

NPO 語り手たちの会チーム横浜
たまプラーザ地域ケアプラザ 共催

～おとなのためのお話会～ 声で伝える物語「和み語り 夏」 燦々きらめく

開催日時：7月12日（水）14:30～16:00
会場：当ケアプラザ 多目的ホール①
対象者：どなたでも
参加費：無料
申込み不要、当日先着50名



あおばおもちゃのひろば

あおばおもちゃのひろば @たまプラーザ

発達に心配のあるお子さん、障がいのあるお
子さん、そして、ご家族のための《おもちゃ
のひろば》です。

日時：7月12日（水）毎月第2水曜日開催
午前10時～12時 / 午後1時～3時
★12時～1時の間は、昼食場所としてお部屋を開放します。

会場：当ケアプラザ ぷらざるーむ

おやこでリトミック～夏コース～

手遊び・うた遊び・リズム

8/1（火）

親子で楽しみましょう！

朝9時受付開始

講師：澁谷紀子さん

（こどもの詩保育園 リトミック指導者）

日時：8/23、9/27、10/25

（第4水曜日）10:30～11:15

定員15組（先着）

会場：当ケアプラザ ぷらざるーむ

対象者：あんよができるお子さん～未就学
児とその養育者

無料・お電話または窓口でお申込み

レクリエーション体操教室

みんなで楽しめるレク・ゲーム・体操のご紹介

日時：7月11日（火）全6回講座の4回目

毎月第2火曜日 14:45～15:30

会場：当ケアプラザ 多目的ホール①

対象者：どなたでも

定員：20名（先着）お電話、窓口でお申込み



専門職からの情報提供や

勉強会も開きます。相談もできます。



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

ほっと おしゃべり会

日時：9月11日（月）15:00～17:00

（☆時間内は、出入り自由です）

会場：当ケアプラザ ぷらざるーむ

参加費：無 料

対象：ほっとしたい方・不安のある方等

定員：20名程度（先着順）（年齢は問いません）

お申込み：不要（お気軽にお越しください）



「夏休み！小中学生のための

ワークショップ DAY」

7月25日（火）13:00～16:00（出入り自由）

場所：当ケアプラザ 多目的ホール① 先着20名

対象者：小中学生とその養育者※材料費がかかります

詳細は当ケアプラザのチラシ・HPをご覧ください

「折り紙ボランティアの日」

～季節のお花を折り紙で

“ぷらぷらっとカフェ”のウェルカムボード作り～

7月20日（木）・8月23日（水）14:00～16:00

場所：当ケアプラザ 地域ケアルーム

対象者：どなたでも（出入り自由）

詳細は当ケアプラザのチラシ・HPをご覧ください





地域包括支援センター たより



—介護者のつとえを行いました—

5月25日に認知症対応型通所介護デイサービスセンター万寿の森の岩田充史施設長にご参加頂き、認知症についての講話を行いました。7名の方が参加され、実体験をふまえた意見交換もでき、有意義な会となりました。



月一ウォーキング のお知らせ

7月7日(金) 10時集合 10:00~12:00
たまプラーザ地域ケアプラザ

※8月はお休みです。

9月1日(金) 10時集合
たまプラーザ地域ケアプラザ

※偶数月は美しが丘地域ケアプラザ集合



元気作りステーション レポート①



たまぷらさくら会



参加者募集中!



H25年12月発足の「たまぷらさくら会」は「健康づくり」「転倒予防」「引きこもり予防」をめざし月に4回活動しています。楽しいから次も来なくなる会です。一緒に体操しませんか?

活動日：毎月第1・2・4水曜日と第3火曜日
時間：10:00~11:30
会費：100円/月(半年分前納)
問い合わせ先：たまプラーザ地域ケアプラザ

こあいさつ

この度、たまプラーザ地域ケアプラザ地域包括支援センターに着任いたしました高添寿子です。地域の皆様の健康をサポートできるよう介護予防を中心とし、認知症のご相談や介護方法についてのアドバイスなどの活動をして参りたいと思います。お気軽にお声かけいただけると幸いです。

職員紹介

看護師…病気になる方が元気になるためのお手伝いをする仕事です。

保健師…一人でも多くの高齢者が元気に暮らせるよう、介護予防のご支援や、病気や障がいをお持ちの方がこれ以上悪くならないようお手伝いするお仕事です。

高添保健師に突撃インタビュー!

♪お名前は? : 高添寿子 (たかそえ ひさこ)
保健師・看護師です。

♪趣味は? : ダイビング、サイクリング、ピアノ、バイオリン

♪好きなアーティストは? : チャイコフスキー
Style3 (スタイルスリー)

♪ペットは? : 犬 (ショコラ 8歳)

♪好きな食べ物は? : 肉!
疲れた時は肉を食べます!

♪ご自分を一言でお願いします!

※ 「方向音痴ですが、くよくよしないタイプです。」

よ3とく
お願ひす



地域包括支援センターは、あなたの街の気軽な相談窓口です。

団体活動 ご紹介

当ケアプラザで活動している団体さんのご紹介です。
興味のある方は、当ケアプラザまでお問合せください。

たまプラーザ地域の皆様を
コネクト（結びつける）

たまコネ食堂部



毎月第二木曜日に開催予定
先着30名様 500円
16:30入場、17時～18時食事

栄養満点の美味しい家庭料理を
ご用意、美味しさと温かさが評判の
食堂です。おしゃべりしながら食事
をしましょう。お一人暮らしの方、
お知り合いを増やしたい方等、初め
ての方も歓迎です。

男性会員募集中！

田園グリークラブ



木曜日 10時～12時
土曜日 13時～15時
（日時、場所変更あり）
会費 2500円/月

世界の歌を幅広く歌っていま
す。楽譜や言葉が読めなくても大
丈夫！ お仲間になって楽しく
♪オタマジャクシと遊びませ
んか？

ハルディック たまプラー



第一・第三金曜日
10時～12時（雨天振替）
美しが丘公園集合
会費 200円

※ボール貸出は数に限りあり
両手にボールを持って歩くノル
ディックウォーキング。運動の負
担をコントロールすることがで
き、関節や膝に負担をかけずに誰
でも簡単に行うことができます。

健康ひとことアドバイス

これから、食べ物の傷みややすい季節を迎えます。

またウィルス性胃腸炎も多く発生します。今回は、家族でできる対処法をあげてみましょう。

嘔吐から始まる時は

- ①吐気の強い間は何も飲ませない。（あわてて大量の水分を飲むとかえって嘔吐を誘発することがあります。こんな時、吐き気止め座薬を持っていると便利です。）
- ②吐気が落ち着いてきたら少しずつ水分を飲ませる。（スプーン一口または、氷のかけらひとつからでもかまいません。）

下痢症状が主なときは（嘔吐が止まったら）

十分な水分を飲ませるようにします。食欲があっても、むしろ食事はひかえめにして腸を休ませてあげましょう。（おかゆ、うどんなどさっぱりした消化のいいもの。乳児については、母乳やうすめたミルクがいいでしょう。）

元気がなく顔色が悪いときや唇がかわいて尿が少ないときは、早目に診察をうけましょう。



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

***** 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
参加料無料で土日に実施しています。
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」



○休館日 毎月、第4月曜日

7月24日（月）・8月28日（月）

貸館予約、福祉保健のご相談は受け付けております。
（9:00～17:00）