

フラぶら通信

平成29年9月1日発行 第28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

広報紙「フラぶら通信」は、隔月（奇数月）の発行です。

9月

たまプラーザ地域ケアプラザ

検索



7月29日（土）・30日（日）

美しが丘盆踊り大会 2017 に “焼きそば屋台”で参加しました

1日目はあいにく豪雨のため途中で中止となりましたが、2日目はたくさんの方にお越しいただき、おかげさまで用意した焼きそばが、あっという間に完売しました。緑の郷・美しが丘ケアプラザからも応援が駆けつけ、法人一丸となって頑張りました！

ありがとう
ございました！



6月アジサイ



おりがみ ボランティアの日



6月から始まった「おりがみボランティアの日」。カフェの日のお部屋を彩る季節のお花を折っていただいています。予約不要、お気軽にご参加ください。

9月21日（木）・10月19日（木）

毎月一回（不定期開催）

14:00～16:00（出入り自由）



7月あさがひ

たまプラーザ囲碁将棋の日



9月16日（土）・10月21日（土）
毎月第3土曜日開催

12:00～15:00（出入り自由）

初心者OK! どなたでも（小学生～高齢者）
会場：当ケアプラザ ボランティアルーム

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!

詳細は当ケアプラザのチラシ・HPをご覧ください



♪お食事と音楽を楽しみましょう

ソフト「ランチカフェ」

日時: 10月31日(火) 12:30~14:00

会場: 当ケアプラザ 多目的ホール①

対象: どなたでも

参加費: ランチセット 300円

コーヒーのみ 50円

申込み不要、当日先着30名

演奏: 横浜アコーディオン



発達凸凹の子ども

支援を考える会

発達凸凹あるお子さん、その子らしく安心して生活できるよう困難さを理解し、親と子や支援者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: 10月24日(火) 10:15~11:30

会場: 当ケアプラザ 地域ケアルーム

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)お電話、窓口で申込み



生涯骨太大作戦!

~口コモ予防と骨太になる食生活の秘訣~

日時: 10月17日(火) 13:00~15:00

会場: 当ケアプラザ 多目的ホール①

参加費: 無料

対象: 青葉区在住の成人の方

定員: 20名(先着)お電話、窓口で申込み



父親育児応援講座

詳細は
ケアプラザまで
お問合せ下さい

日時: 11月18日(土)・12月9日(土)

10:00~11:30

会場: 当ケアプラザ ぷらざるーむ

対象: 首が座ったお子さん~未就園児と男性養育者

定員: 15組(先着)お電話、窓口で申込み

10月18日(水)申込開始



子育て応援ぼらんていあ 養成講座

9月16日(土) 13:00~15:00

「乳幼児安全法」(日赤)

9月28日(木) 10:00~11:30

「乳幼児とのふれあい遊び方」(わらべうた遊び等)

10月10日(火) 10:00~12:00

「乳幼児の発達と接し方」

「ケアプラザでの活動心構え」「認定証交付」

対象: 全日程参加可能な方、どなたでも

定員: 10名(先着)お電話、窓口で申込み



みんなで歌う会

たんぽぽ 秋

歌/正地 伸子 先生(メソソプラノ)
伴奏/半澤 尚美 先生(ピアノ)

日時: 10月11日(水) 13:30~15:30

会場: 当ケアプラザ 多目的ホール①

対象: どなたでも

定員: 当日先着50名



みんなで *Let's enjoy recreation!* 9月15日(金)

脳活しく! 13:30~15:00

対象: 65歳以上の方 定員: 50名(先着)

会場: 山内地区センター3FホールAB

申込: 901-8010 (山内地区センター)

横浜子育てサポートシステム

入会説明会

9月5日(火) 10:30~11:30

場所: 当ケアプラザ 地域ケアルーム

対象者: 入会希望者(どなたでも)

定員: 10名

お問合せ・お申込み: 482-5518

(横浜子育てサポートシステム青葉区支部)



地域包括支援センター たより



—福祉講座を開催しました—

1回目はすずの会の代表鈴木恵子氏を講師としてボランティア活動の取組み、実践についてお話しを頂き41名の方が参加。2回目は当ケアプラザの職員から介護が必要になった際の相談窓口、介護保険サービスについてお話しし、34名の方が参加されました。



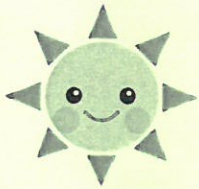
月一ウォーキング のお知らせ

9月1日(金) 10時集合 10:00~12:00
たまプラザ地域ケアプラザ

10月6日(金) 10時集合
美しが丘地域ケアプラザ



※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②

輝く元輝体操 (美しが丘 SUN サロン)



平成26年11月に発足の「輝く元輝体操(美しが丘SUNサロン)」は、ラジオ体操やリズム体操・ロコモ予防の他、皇居や浜離宮等への散歩、食事会をしながら親交を深め、皆さんで楽しく健康づくりに取り組んでいる会です。

活動日：毎月第3・4月曜日

時間：10:00~11:30

問い合わせ先：たまプラザ地域ケアプラザ

豆
知
識

家にお弁当を届けてくれる配食サービスをご存知ですか？お一人暮らしが始まったり、病後で食事の支度が出来ない時などは便利です。市の配食サービスは、600円前後ですが、要介護2以上など条件が付きます。一般業者の配食サービスは600~800円程で少し金額が上がりますが、条件無しです。いずれもほぼ決まった時間に手渡し訪問の所が多いので安否確認にもなって安心です。食事の形態や減塩・低カロリー・おかずだけ頼むといった事も出来る業者もあります。ですが、やはり毎日食べていると飽きてしまうので、週に数回の利用に抑えて、「配食の日は楽が出来る日」として生活の負担を軽減している人もいます。賢く使うと便利なサービスです。



一緒に暮らす・離れて暮らす

包括コラム

自分が高齢、もしくは親が高齢になってくると同居するか否か…悩む人が多いと言われています。同居の場合、独居に慣れている高齢者は生活のペースが違うので戸惑いや気疲れが生じるものの、急病の時などの安心感は抜群です。一方、離れて暮らすメリットは気ままに過ごせる事と適切な距離感が取れる事ですが、日頃の小さな変化への気づきや、いざという時の対応は遅れてしまいます。どちらも長一短があり難しい選択ですが、それぞれの家庭事情、お互いの考え方を尊重して「一緒に住むべきか」「べきでないか」ではなく「どう暮らしたいか」を話し合うと良いかもしれません。

主任ケアマネジャー 長谷川 弘

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。



長唄三味線

三味線 小明希会



月2回 土曜日 18:30~19:30
(日時、場所変更あり)

会費 3000円/月 三味線レンタル 500円
※体験講座 1000円 (レンタル料・教本代込)

日本伝統の楽器、三味線を体験してみませんか?

三味線の持ち方、譜面の読み方など初歩からお教えします。

詩吟

摂陽会



月3回 火曜日 12:00~15:00
(日時、場所変更あり)
会費 3000円 (教材費込)

初心者大歓迎！
声がなくても音痴でも大丈夫。

詩吟はストレス解消、健康増進、更に脳トレーニングにもなります。

経験不問、いつでも、どなたでも見学にいらして下さい。

健康ひとことアドバイス

～夜間熱中症の話～

みなさん今年の夏、熱中症は大丈夫だったでしょうか？

熱中症で亡くなる事例のうち約40%は、夜間帯におきています。

また、年齢別にみますと65歳以上の割合が、約40%をしめます。

これは、昼のうちに建物に熱がこもってしまい、日が暮れてもまだまだ室温が下がらないことや年齢を重ねるにしたがって、暑さへの調節機能が低下することによります。

熱中症にならないように、

エアコンや扇風機をうまく使ったり、
水分摂取を心がけましょう。



①室温 28℃程度、湿度 50%~60%で、体に直接風が当たらないように配慮するとよいでしょう。

②とくに最高気温が32度を超える日には、不感蒸泄*に必要な水分の不足がないように、寝る前にコップ一杯よけいに摂るようにしましょう。

*意識することなく身体から外に排泄される水分のことです。

追記：冬のインフルエンザ流行に備えて、そろそろ予防接種をすませておきましょう。(年内に)



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

「第5回 ケアプラザまつり 2017」

今年は、**11月11日(土)** 開催!

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)

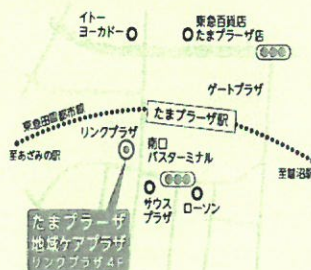
〒225-8530 横浜市青葉区新石川二丁目1-15

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/>



たまプラーザ駅直結(中央改札口)、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
9月25日(月)・10月23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)