プラぶら通信

平成29年11月1日発行 第29号

11月

広報紙「プラぶら通信」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

第5回たまプラーザ 地域ケアプラザまつり

11月11日（土）
9：50～15：00

♫ステージ発表♫ワークショップ♫展示
♫喫茶コーナー♫物販♫お子様スタンプラリー

（写真）昨年の様子です

《子育て応援 ぽらんてぃあ養成講座》

「乳幼児安全法」、「乳幼児とのふれあい遊び」、「乳幼児の発達と接し方」、3回の受講を終えた9名の方々が無事に修了し、認定証を手にされました。

今後は“子育て応援ぽらんてぃあ”として、たまプラーザ地域ケアプラザでの保育付き講座開催など、ご活躍に期待です！

（写真）
ダミー人形を使った心肺蘇生法とAEDの使い方

クリスマスのアレンジ作り講習会

シダーローズを使ったフラワーアレンジメントで
今年のクリスマスを素敵に飾りませんか？

11月25日（土）13:00～15:00

30分程度のワークショップです。お時間内にお越し下さい。
講師：間宮寛江さん（Hey!アート倶楽部）
会場：当ケアプラザ　多目的ホール①
参加費：**300**円　定員：**40**名　※要事前申込
対象：どなたでも（未就学児は保護者同伴）

クリスマス・ミニコンサート

ケアプラザのクリスマスは
フルート調べに乗って♫

12月9日（土）13:30～15:30

出演：アンサンブルセレーノさん（フルート演奏）
会場：当ケアプラザ　多目的ホール①
参加費無料、お申込み不要
定員：**50**名（当日先着）

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。

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。

詩吟朗詠

錦城会 横浜青葉道場 たまプラーザ教室

「詩吟は日本古来の伝統芸術です」誰でも気軽に始められて、健康的な身体づくりにも役立つ楽しい活動です。
思いっきり大きな声を出してみませんか！

月2回程度　土曜日の午前 or 午後
※体験・見学、いつでもお気軽にどうぞ

タイ式健康ヨガ

古いタイの伝統健康法。ルーシーダットンという自己整体ヨガを主に、ダイエット・骨盤のゆがみ矯正・筋肉の凝り・腰痛緩和・ストレス発散などに。運動苦手でも身体が硬くても大丈夫！

月3回 土曜日 13:00～14:30
会費　2500円（別途入会金1000円）
※参加者が増えると安くなる可能性あり
初心者体験　500円（入会後に返金）

健康ひとことアドバイス

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

今回は、**あいうべ体操**　を紹介します。
たまプラーザ地域ケアプラザでは、認知症予防の集いの場として、月1回「ぷらっとカフェ」が開店します。ここでは、ラジオ体操とあいうべ体操が始まりの合図になります。
ラジオ体操は、ロコモ症候群(運動器障害による移動機能低下)の予防になります。
あいうべ体操とは、口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします。

「あ～」は、口を大きく開く。
「い～」は、口を大きく横に広げる。
「う～」は、くちを前に突き出す。
「べ～」は、舌を突き出して下に伸ばす。

これを30回/日を目安に毎日行います。
あいうべ体操は、舌や口の周囲の筋肉を鍛えることで、口呼吸を減らして鼻呼吸を増やします。
鼻呼吸になると、睡眠時無呼吸や誤飲性肺炎を減らしたり、自律神経のバランスを整える効果があります。
みなさんも一度ためされては、いかがでしょう。

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
11月27日（月）・12月25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）
※12月29日（金）～1月3日（水）
年末年始のため休業となります。ご了承ください※

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＊＊

ほっと おしゃべり会

自由につどい、お茶を飲みながら「ほっ」と、した時間を過ごしてみませんか。専門職からの情報提供や勉強会もあり、相談もできます。

アドバイザー：青葉区生活支援センターほっとサロン青葉
施設長・精神保健福祉士 渡邊雅子さん他

日時：**11月13日（月）15:00～17:00**
会場：当ケアプラザ　ぷらざる～む
対象：ほっとしたい方・不安のある方等
（年齢は問いません）
定員：当日先着２０名程度

♪みんなで歌いましょう

昭和・平成の歌謡

日　時：**11月8日（水）13：00～14：30**
会　場：当ケアプラザ　多目的ホール①
参加費：無　料
対　象：どなたでも
定　員：当日先着５０名

みんなで歌おう Vol. 6

ブルーベルベット～冬の会～

日時：**11月22日（水）13:30～15:00**
指　揮：深澤茂行
コーラス：ブルーベルベット
ピアノ：松下福寿
会場：当ケアプラザ　多目的ホール①
参加費：無料、申込み：不要
定員：当日先着５０名

たまプラーザ詩吟教室発表会
演題：日本の歴史と関連詩歌

『詩集で綴る南洲翁』

日時：**11月18日（土）13:00～15:00**
会場：当ケアプラザ　多目的ホール①
対象：どなたでも
申込み不要、当日先着５０名
共催：一般社団法人　詩吟朗詠錦城会
横浜青葉道場

子育てパパ応援講座

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

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　秋」
ほっこり暖まる話

日時：**11月29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

「おりがみボランティアの日」

～“プラぷらっとカフェ”のお部屋を飾る
季節のお花を折り紙で作ります～
11月16日（木）・12月21日（木）14:00～16:00
場所：当ケアプラザ　地域ケアルーム

たまプラーザ囲碁将棋の日

11月18日（土）・12月16日（土）
毎月第３土曜日開催
12:00～15:00（出入り自由）

地域包括支援センター　たより

―福祉講座を開催しました―

第３回目は「自宅で医療を受けるとは。」をテーマに青葉区医師会在宅医療拠点の岩間氏と訪問看護ステーションよろこびの佐藤氏からお話しを頂き、32名の方が参加されました。

月一ウォーキングのお知らせ

11月10日（金）10時集合　10:00～12:00
たまプラーザ地域ケアプラザ

12月1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③

元輝体操（たまプラーザ団地集会所）

平成26年12月に発足の「輝く元輝体操」は体操の他、年に１回公開講座を開催し、健康づくりに取り組んでいます。今年は９月21日に、緑成会 田中ひろみ氏に「豊かな老い方」についてお話し頂きました。30名を超える方が参加されました。

活動日：毎月第１・３木曜日曜日
時　間：１０：００～１１：３０
問い合わせ先：たまプラーザ地域ケアプラザ

振り込め詐欺防止キャンペーン講座を開催しました！

９月11日・20日にたまプラーザ地域ケアプラザと公益社様にて振り込め詐欺防止のキャンペーンの講座が開催されました。警察から最新の振り込め詐欺の手口をご紹介。H29年９月末までの神奈川県内の振り込め詐欺**の被害件数は1440件、被害金額27億4206万円。**被害に合わないために注意しましょう！！

季節到来「おでん」♪

包括コラム

気温も少しずつ下がってこれからの季節は鍋物のおでんが美味しいですね。おでんのルーツは室町時代にまで遡るそうで、豆腐に味噌を塗って焼いたものを「田楽」、焼かずに煮込んだものを「おでん（がく）」といつしか呼ぶようになったとか。タネの安さや串で食べる手軽さで大昔から庶民の食べ物として人気が有ったそうです。地域によって具材や味に個性が有り、牛スジ、魚介、味噌だれ、煮干し出汁と様々です。たまには各地域のおでんの特徴に注目して作ってみるのも面白いかもしれませんね。

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。