

フラぶら通信

平成30年1月1日発行 第30号

1月

広報紙「フラぶら通信」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



あけましておめでとうございます

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザは平成25年に開所し、おかげさまでこの3月には6年目を迎えます。

これまでに、自治会、民生委員、ボランティアの方々等、地域協力員の皆様方から多大な支援をいただきましたこと、職員一同深く御礼申し上げます。

この5年間は、ケアプラザをより多くの方に認知して頂こうと、幅広い分野で活動を続けて来ました。これからは、より福祉保健に主軸を置いた活動を推進して参ります。

これからも地域の誰もがお立ち寄り頂ける地域ケアプラザを目指して、地域住民の声を真摯に捉え、皆様と一緒に地域発展にまい進して参りますので、どうぞよろしく願いいたします。

所長 大重 好一



「第5回ケアフラザまつり」

ご来場ありがとうございました。

おかげさまで、無事にお祭りを開催することができました。

ご協力いただいた皆様、ご来場いただきました皆様に感謝申し上げます。



幕開けは宮元囃子連さん。当ケアプラザ登録団体さんのご協力の下、様々なワークショップやステージ発表、展示でにぎわい、異世代交流や国際交流の場となる楽しい一日となりました。

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 * *

週半ば、お仕事帰りに“脳と心”をリフレッシュ!

マインドフルネス瞑想体験

日時: 1月17日、2月21日、3月14日
全3回水曜日 13:30~15:00

対象: 地域に在勤・在住の方 19:00~20:00

会場: 当ケアプラザ ぷらざる~む

参加費: 無料 要申込み

定員: 各回20名(先着) 共催: メガロス市ケ路店



♪みんなで歌いましょう

昭和・平成の歌謡

日時: 1月10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



~おとなのためのお話会~

声で伝える物語 **「和み語り 冬」**

犬も歩けば...

日時: 2月7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

共催: NPO 語り手たちの会チーム横浜



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: 1月23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



♪お食事と音楽を楽しみましょう

ソフリット「ランチカフェ」

日時: 2月27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 申込み不要、当日先着30名

ランチセット: 300円、コーヒーのみ: 50円

演奏: マンドリーノ・フェリーチェさん



みんなで歌う会

たんぽぽ 冬

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: 2月21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



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。

日時: 2月12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

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



小学校登下校

共催: 青葉区社会福祉協議会
移動サービスアクセス

付き添いボランティア講座

日時: 2月2日(金) 13:30~15:30

会場: 当ケアプラザ 多目的ホール①

対象: 18歳以上の方 横浜市以外の方も可

定員: 30名

お問い合わせ・申込み: 045-479-9111

(青葉区社会福祉協議会 移動情報センター)

「おい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~

1月18日(木)・2月15日(木) 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)

たまぷらザ囲碁将棋の日

1月20日(土)・2月17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

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4回目は「自宅で受ける介護サービス」
第5回目は「相続・遺言～後悔しない為の備え～」
をテーマに開催しました。両会共に、30名前後
の方が参加されました。



月一ウォーキング のお知らせ

1月5日(金) 10時集合 10:00～12:00
たまプラザ地域ケアプラザ

2月2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



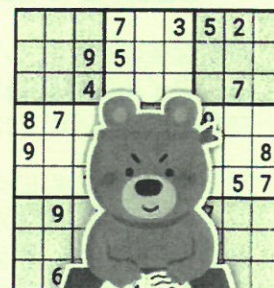
知的に脳トレ！ たまフラ数独教室

世界中でブームを巻き起こしている日本育ちのパズル「数独」を5回シリーズで行います。
基礎から学べますので、初心者大歓迎！上下左右に目を動かして、楽しみながら脳トレして
みませんか？



- 開催日時：①1月29日(月) 13:30～15:00
②2月 5日(月) 13:30～15:00
③2月15日(木) 10:00～11:30
④3月 5日(月) 13:30～15:00
⑤3月20日(火) 13:30～15:00

参加費：100円/1回 要申込み(お電話または窓口)
お申込み・問い合わせ先：当地域ケアプラザ



正月の遊び ～風揚げ～

豆知識

お正月遊びといえば、羽根つきや双六、かるたなどがありますが、遊びの一つひとつに厄除けなど様々な願いが込められているそうです。風揚げは、空高く上げれば上がるほど神様の目に止まると考えられ、健康を祈ると共に、男子の出生を祝い、子どもの成長を祈る儀式としても行なわれていたとか。ちなみに、江戸時代、京都や堺では「いか」と呼ばれ、西側の「いか」に対抗して東側では「たこ」と呼ばれた和風が作られたようです。面白いですね。

最近はお正月遊びの光景をあまり見ない様に思います。その遊びの由来や願いと共に、お正月遊びがいつまでも続いていくといいなと思います。

フランナー 柏木 佳子

シンプルに、快活に・・・

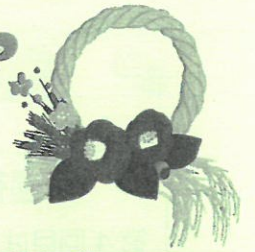
包括コラム

生活の中で嫌な事が有ったり気になる事が重なる
と心が一杯になり思考停止してしまう事があるませ
んか？私はそんな時、チェーホフの手紙の文言を思う
様にしています。『ごきげんよう。なによりも快活で
いらっしゃるように。人生をあまり難しく考えてはい
けません。おそらく本当は、もっとずっと簡単なもの
でしょうから』迷った時は、とにかくシンプルに考え
て、出来る事からやってみる。身体を動かしていると
停止していた心もいつの間にか再び動き始めていま
す。心と身体の連動って不思議ですね。

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。

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。

子育て広場

美しが丘地区
民生委員児童委員協議会



親子でゆったり遊んだり、おしゃべりしたりする場です。
(相談もできます)
予約不要、お気軽に遊びにいらしてください。

毎月第3水曜日(8月はお休み)
10:00~13:00(出入り自由)
(12:00~13:00はランチタイム) 今後の予定:
※ランチはご持参ください 1/17, 2/21, 3/21

ニットカフェ CO.CO.EDA



お好きな毛糸や、編みかけのニットを持って来て、おしゃべりしながら編み物を楽しみませんか? 初心者でもペットボトルカバーに挑戦できます。子育て中の方も歓迎です。

第1第3金曜日 13:00~16:00
(日時・場所は変更あり)
会費 1000円/1回
対象 どなたでも

健康ひとことアドバイス

横浜市たまプラ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

風邪をひかない、うつさない ために

おもな冬の風邪として、例年12月頃からノロウイルス胃腸炎、年明けから本格的になるインフルエンザやロタウイルス胃腸炎があります。

かからないようにと言っても、ウイルスは目に見えないだけになかなか実感がわかないと思います。

- ① 風邪にかかりにくくするために、体調を整えましょう。(十分な睡眠と栄養、規則正しい生活を心掛ける) また、予防接種があれば済ましておきましょう。
- ② 流行期には、原因ウイルスをなるべくからだに取り込まないように、トイレの後や食事の前に手洗いの励行(せっけんをしっかりと泡立て30秒かけて、指や爪の間の汚れまできちんとこすりおとし、流水で流す)やうがい、歯磨きで口腔内の清潔を保ちましょう。
- ③ 風邪をひいてしまったら、人にうつさないように注意しましょう。回復するまではなるべく外出(職場、学校、保育園などに行くこと)をひかえましょう。せきエチケット(せきが出る時には、人のいないほうへ顔をむけたり、手で口元を隠すなどの配慮をする)やマスク装着(顎から鼻まできちんと覆い、顔とのすきまがなるべくできないようにする)も効果的です。

生活環境を清潔に保つこと(汚物を処理するときは、なるべく塩素系消毒薬で清拭する)も大切です。
今年の冬も、風邪をひくことなく乗り切りましょう

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)

○おやおあそび場 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
1月22日(月)・2月26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※