

フラフラ通信

平成30年3月1日発行
第31号

広報紙「フラフラ通信」は、
隔月（奇数月）の発行です。

3月 & 4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

たまプラーザ地域ケアプラザ

検索



平成25年3月に開所した横浜市たまプラーザ地域ケアプラザは、おかげさまで丸5年が過ぎました。
これからも、地域の皆様とともに歩んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

平成29年度のケアプラザ事業を振り返りますと、4月より集い事業として
「囲碁将棋の日」がスタート！地域のボランティアの方々ご協力の下、小学生を
はじめ初心者の方も安心して気軽に参加できる場所として定着してきました。



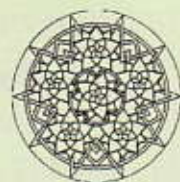
また、カフェのボランティアさんから「お部屋の壁が地味で寂しい」とのお声を
いただき、6月から「おりがみボランティアの日」が始まりました。

どちらの事業も毎回10名以上のご参加をいただき、多世代交流の場にもなっています。
引き続き、平成30年度も地域の皆様が気軽に立ち寄れるケアプラザを目指して参ります。

新事業のご案内



大人のぬり絵（3回シリーズ）



第4木曜日 4月26日、5月24日、6月28日

13:00~15:00 定員：20名（先着順）、出入り自由

場所：当ケアプラザ 地域ケアルーム

対象：どなたでも 申込み不要

※色鉛筆のご用意（24色4セット）ございます。
（ご持参されても結構です）

アートセラピー効果、集中力を高める効果の他、色を選ぶ、手先を動かすなど脳の様々な箇所を
刺激し、脳の老化防止にも効果があるとも言われている「ぬり絵」。ストレス発散にもなります！
ふらっと気軽に、おしゃべりしながら、大人のぬり絵を楽しみませんか？

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※

あおぼおもちのひろば

@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、
育児に悩む養育者のための《おもちゃのひろば》です。

日時: 3月14日(水)、4月11日(水)

毎月第2水曜日開催

10:00~12:00/13:00~15:00

(12:00~13:00の間は屋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〜む ※申込み不要

運動初心者のための 椅子に座って体操!

前期:全6回
4月~9月

~運動習慣が無い方のきっかけ作りに~

日時: 4月24日(火) 13:00~13:45

毎月第4火曜日

3月22日(木)

対象: 概ね65歳以上の方

9時受付開始

(主治医から運動を勧められている方)

会場: 当ケアプラザ 多目的ホール①

参加費: 無料 定員: 20名 ※要申込み

おはなしごっこ たまプ

手遊び・からだあそび・わらべうた

おはなし・絵本の読み聞かせとご紹介など

日時: 3月28日(水)、4月25日(水)

14:30~16:00

会場: 当ケアプラザ ぷらざる〜む

対象者: 就学前のお子さんと養育者

参加費: 無料 申込み: お電話・窓口

定員: 20組(先着)

講師: NPO 法人 語り手たちの会

おはなしごっこチームたまプ

次年度前期分

(4月~9月:全6回)

3月28日(水)

9時受付開始

~おとなのためのお話し会~

声で伝える物語「和み語り 春」

日時: 4月4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

たまプラーザ囲碁将棋の日

3月17日(土)・4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

「おいがみボランティアの日」

~「ぷらぷらっとカフェ」のお部屋を飾る

季節のお花を折り紙で作ります~

3月15日(木)・4月19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)

♪午後の音楽会♪

ポピュラーソングコンサート

日時: 3月14日(水)

13:00~14:30

ボーカル: 壇条 明(だんじょう あきら)さん

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 申込み不要

当ケアプラザ登録団体
からは、

♪スウィングバード
13:45頃
(ジャズコーラス)

♪アンサンブルセレーノ
14:30頃
(フルートアンサンブル)

が出演予定です。



あおぼカノン2018

みんなでつながるチャリティーコンサート

3月9日(金) 11:00~16:00(開場10:30)

場所: フィリアホール(青葉区民文化センター)

参加費: 無料 ※募金にご協力ください

青葉区内の12地域ケアプラザと青葉区民文化センターフィリアホールが主になった「つながり」がテーマの自然災害復興チャリティーイベントです。コンサート・模擬店・アトラクション等もりだくさん!是非、遊びに来てください。



地域包括支援センター 便り



知的に脳トレ！たまぷら数独クラブ第2弾！

大好評の数独クラブの第2弾！

6回シリーズで数独を基礎から学べます。初心者の方が対象です。

参加費：200円/各1回

電話・窓口で申込み

※申込受付開始

3月20日9:00～



※前回の講座に参加された方は申し込みません

毎月第1月曜日

※1回目のみ第2月曜日

9:30～11:00

①4月9日

②5月7日

③6月4日

④7月2日

⑤8月6日

⑥9月3日

月一ウォーキングの お知らせ

3月2日(金) 10:00～12:00

10時集合 たまぷら地域ケアプラザ

4月6日(金) 10:00～12:00

10時集合 美しが丘地域ケアプラザ



ご参加ありがとうございました！

H29 年度福祉講座終了

6月から半年間に渡り6回の講座を開きました。延べ171名の方にご参加いただき、福祉に関する様々な情報をお伝えしました。

講座終了後のアンケートでは「介護保険」や「認知症予防」についての関心の高さが伺えます。(右図参照) また「今後も講座を継続して欲しい」とのご意見もいただきました。

H30年には皆さんのご意見を参考に講座を行う予定です。

今後希望する講座

アンケート回収数 128 枚

(複数回答可)

0 20 40 60 80 (人)



ひな祭り ～桃の節句～

日本には節句が5つありますが、その内の一つが3月3日、桃の節句です。そもそも中国伝来思想として桃には魔除けの力があるという考え方があり、この日(旧暦の3月頃)は禊祓いの日でもありました。その思想が日本に伝わり、人のけがれや災いを形代に移して川に流す「流し雛」として生まれ、これが宮中で行われていた「ひいな遊び」と合流して「ひな祭り」が誕生します。ちなみに、昔から邪気の象徴は鬼とされ(節分も同じ)、桃には邪気を払う力があるとされてきました。この思想から「桃太郎」という民話が生れます。子供の健やかな成長を願うひな祭り。由来からみても、昔は男女問わず、お祝いする習慣があったそうです。日本の文化を感じながら、ひな祭りを味わえたらいいですね。



フランナー 柏木 佳子

感じ方は自分で決められる!?

巻末コラム

いつもなら流せる事が、妙にイライラしたりくよくよ気にしてしまったりする事は有りませんか？それは心と身体が落ち着いているかどうかが大きく影響するそうです。自己のメンタルヘルスを保つセルフケアの基本は睡眠と運動と言われています。睡眠は長過ぎず短過ぎず適度に、身体を動かす機会を意識的に作る事で食事美味しく感じます。今日出来る事はなるべく今日に、でも先の事は考え過ぎず、やれる事からこなせばいい。そう考えられるようになったらセルフケアは成功と言えるかもしれません。

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。



ほんトモ (ビブリオバトル〜本を知り人を知る書評ゲーム)



本の紹介が人と人を繋ぐ、今の時代の新たなコミュニケーションゲームです。なぜ選んだのか、どう感じたかなど、お互いのおすすめ本を

共有し、楽しく本の魅力を語り合いましょう！

活動予定：4月、6月、9月、11月、翌年2月

第2金曜日 昼の時間帯

場所：当ケアプラザ 対象：本に興味のある方

参加費：500円/1回

※日時場所変更あり。日時決定次第ケアプラザ内に掲示

フラザ駅前体操 (オールたまプラザの健康・コミュニティづくり事業)



ゆっくり筋肉トレーニング！
ゆったりストレッチ！
一緒に少しずつ自分の身体と向き合うところからはじめませんか？

活動内容：月4回 筋トレ・ストレッチ

第1(月) 15:00～16:30 当ケアプラザ

第2・3(月) 14:00～16:30 美しが丘地域ケアプラザ

第4(月) 13:00～14:30 美しが丘中学校多目的教室

(日時・場所に変更あり)

会費 150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



やっぱり大切なのは、手洗いとうがい



インフルエンザの流行が一段落すると、つぎは花粉症の季節がやってきます。

ウイルスとアレルゲンのちがいはあっても、どちらも原因物質を体のなかに

取り込まないようにすることについて、対策は一緒です。

「ていねいな手洗い」と口腔内の清潔を保つための「うがい」や「歯磨き」が、大切になります。

また、免疫抵抗力が低下しないように規則正しい生活を心掛け、

体調が悪いと思ったら早めにかかりつけのお医者さんに相談しましょう。



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」



○休館日 毎月、第4月曜日
3月26日(月)・4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)
※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※