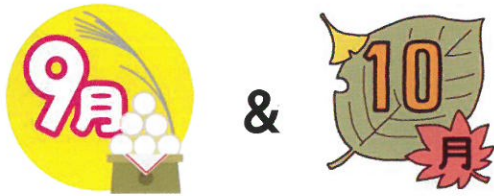


フラぶら通信

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
☎045-910-5211

平成30年
9月1日発行
第34号
隔月（奇数月）発行



検索

たまプラーザ地域ケアプラザ

ホームページ
QRコード



平成30年西日本豪雨災害

チャリティーコンサート

10/28（日）13:30～15:00

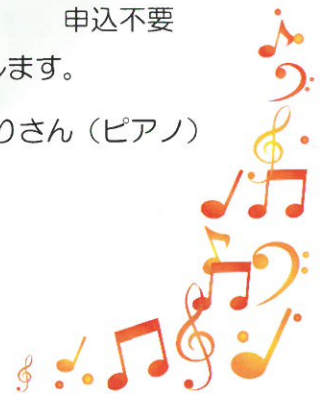
会場：当ケアプラザ 多目的ホール① 定員：50名（先着順） 申込不要
参加費：無料 ★募金箱を設置しておりますので、ご協力をお願いします。

○コンサート 演奏：城所素雅さん（ヴァイオリン）、中川さおりさん（ピアノ）
演奏予定曲：愛の挨拶、チャルダッシュ…他

○アトラクション【四国地方に伝わるお話を音楽とともに】

絵本朗読：「だいふくもち」

ワークショップ：みんなでかんたん楽器を作って、
演奏しましょう！



第6回

ケアプラザまつり

11/18(日)10:30～13:30

目が離せない

【アトラクションステージ】
コーラス、ウクレレ、フラダンス
ギター、詩吟、フォークダンス
紙芝居 …など

ほっと一息

【喫茶コーナー】
ピザ、クッキー
コーヒー
…など

大人も楽しめる

【ワークショップ】
ちぎり絵、防災
くるみボタン
…など

珠玉の

【作品展示】
吊るし雛、手編み
俳句、短歌
…など

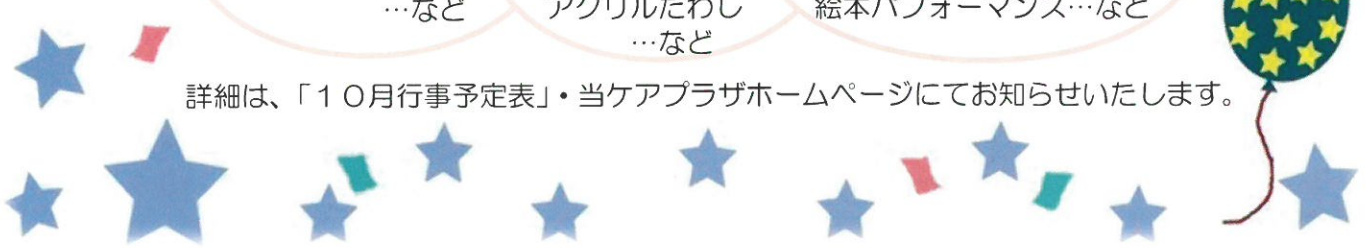
素敵なワクワクがいっぱい

【小物販売】
アクセサリ、
キャンドル、
アクリルたわし
…など

おやこで楽しめる

【こどもワークショップ】
手作りおもちゃ、紙芝居
わらべうた、
絵本パフォーマンス…など

詳細は、「10月行事予定表」・当ケアプラザホームページにてお知らせいたします。



これからのピックアップイベント！

秋の新企画！

大人のぬり絵カフェ

9/27(木) 13:00~15:00



(協力：あおば HEY アート倶楽部)

4月から3回開催した「大人のぬり絵」が好評につき、9月より毎月第4木曜日 13:00~15:00に
戻ってきます。(※12月はお休み)

さらに今回は、新地域人応援講座を修了された紅茶ボランティアさんのご協力により、ぬり絵の合間に
紅茶でホッと一息できるカフェコーナーをお部屋の一角に設けました。

定員：20名(先着順)、出入り自由
対象：どなたでも 申込み不要

場所：当ケアプラザ 多目的ホール①
参加費：ぬり絵のみ100円 / 紅茶代100円

♪お食事と音楽を楽しみましょう

ソフトカフェ

日時：9/18(火) 12:30~14:00

会場：当ケアプラザ 多目的ホール①

定員：当日先着30名

対象：どなたでも(ランチ400円) ※詳細は後日

演奏：マリンBA マリン

HP・チラシを
ご参照下さい

災害時応急法

～身の周りの物を使って～

日時：10/2(火) 14:00~15:00

会場：当ケアプラザ 多目的ホール①

参加費：無料

対象者：どなたでも

定員：30名(先着)

お電話または窓口でお申込み

英語にふれる

おやこ遊び

日時：10/3, 11/7, 12/5 (3回シリーズ)

第1水曜日 10:00~11:00

定員：15組(先着)

会場：当ケアプラザ ぷらざるーむ

対象：あんよ～未就園児の親子 15組

参加費：200円 お電話または窓口でお申込み

9/20(木)
9:00~
受付開始

うたを歌う会 たんぽぽ 秋

日時：10/10(水) 13:30~15:30

会場：当ケアプラザ 多目的ホール①

参加費：無料

対象者：どなたでも

定員：当日先着50名 申込み不要

二人目ママのTalk サロン @美しが丘子育て広場

日時：10/17(水) 10:00~11:00

定員：15組(先着)

会場：当ケアプラザ ぷらざるーむ

対象：2人以上のお子さんを育児中のママ
(これから2人目が生まれる方もOK)

参加費：無料 お電話または窓口でお申込み

9/18(火)

9:00~

受付開始



当ケアプラザ
定期開催事業のご案内

「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～

9/20(木)・10/18(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)

たまふらーザ囲碁将棋の日

9/15(土)・10/20(土)

12:00~15:00(出入り自由) ※毎月第3土曜日開催

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便り

—介護者の集い—



介護している方自身が健康な身体で介護を続けられるように、ミニ講話と介護者同士の交流の場として、介護者のつどいを開催しています。

今年度は、美しが丘地域CPと共催で隔月開催をしており、これまで7名ほどの方にご参加をいただきました。

日時：**9/27 (木) 13:30~15:00**
会場：当ケアプラザ ボランティアルーム
参加費：無料 申込み不要

月一ウォーキングの お知らせ

9/7 (金) 10:00~12:00

10時集合 たまプラザ地域ケアプラザ

10/5 (金) 10:00~12:00

10時集合 美しが丘地域ケアプラザ

参加費無料 / 申込み不要
(雨天の場合は中止です)



知っておこう!! 介護保険制度 その1

介護保険の対象者、利用する場合の手順から、サービスの利用の流れ、各サービスの具体的な利用方法とチェックポイントなど、解説していきます。

介護保険を利用できる人は2種類

●65歳以上の方(第1号被保険者)…65歳になったとき(誕生日の前日)より、介護が必要なときは、要介護(支援)認定を経て介護サービスが利用できます。保険証は誕生日前に届きます。

●40歳から64歳までの医療保険加入の方(第2号被保険者)…末期がんや関節リウマチ等の特定疾病が原因で介護が必要になった時に限って、要介護(支援)認定を経て介護サービスが利用できます。

※「特定疾病」については次回掲載いたします。

(参照：厚生労働省ホームページ)

挨拶

7月16日に、主任ケアマネジャーとして着任しました、羽成直道と申します。羽田の羽、成田の成と空港の名前で覚えていただけたらと思います。方向音痴でまだ道に迷ってばかりですが、体で覚えていきたいと思っております。よろしくお願い致します。

職員紹介

「主任ケアマネジャー」とは？

豆 ケアマネジャーのサポート、多職種・他機関とのネットワーク作りを行うことで地域の方が安心して暮らせるようにします。



「十五夜」



十五夜といえばお団子などを供え、すすきを飾り、秋の収穫を祈る日本の風物詩です。今年の十五夜は9月24日ですが、秋の収穫を感謝する十三夜(10月21日)というお月見もあり、片方だけでは“方月見”といって縁起が悪いそうです。(ちなみに、どちらも満月ではありませんが、中秋の名月、後の月などと呼ばれ、最も月が美しく見える時と言われています。)十五夜と十三夜には、美しい月を愛でながら自然の恵みに感謝し、お団子を美味しく頂きたいですね。

介護予防プランナー 柏木佳子



「キャッシュカードを預かる」という電話は詐欺です!

警察や公的機関、金融機関の職員等が通帳やキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞き出したりすることはありません。このような電話がかかってきたらすぐに電話を切りましょう。

当地域包括支援センター担当エリア

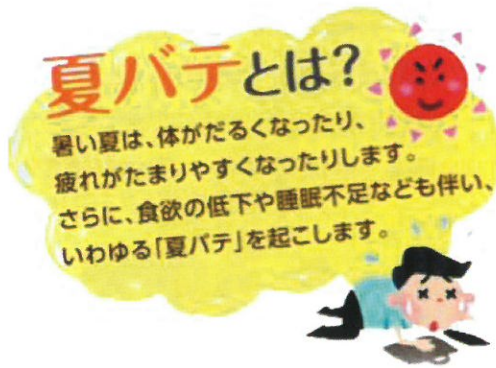
美しが丘1~3丁目・5丁目
新石川1~4丁目

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
医療法人直心会
テラス内科クリニック 院長 関山 和彦先生

今号のテーマ：秋こそ知っておきたい

夏バテ予防の食事



暑い時期はタンパク質、ビタミン、ミネラルが不足してしまいます。

肉や魚、卵などのタンパク質には筋肉や持久力をつける働きがあり、年齢とともに不足しがちな脂溶性ビタミン、骨のビタミンD、血管のビタミンEなども豊富に含まれています。野菜や果物のビタミン類には体調を整える働きがあり、汗と一緒に流れ出るミネラルもしっかり補充する必要があります。

食欲がなくても、1日3食少しずつでもきちんと食べて、色々な栄養素をとることが大切です。

ビタミンB1は、糖質や脂質をエネルギーに変える、いわば潤滑油の働きをし、疲労を回復するために欠かせない栄養素です。清涼飲料水など多くの糖質を摂取しがちな夏は、いつもより積極的にビタミンB1をとる必要があります。

また、ニンニクやニラなどに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収がよくなるため、ビタミンB1の豊富な豚肉などと一緒に食べると効果的です。

ビタミン B1

ビタミンB1を多く含む食品



あおばおもちゃのひろば @ たまプラーザ



9/12・10/10日 毎月第2水曜日開催

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

(12:00~13:00の間は、昼食場所としてお部屋を開放します。)

障がいや発達に心配のあるお子さんとご家族の広場です。少人数でゆっくり、ゆったり遊べます。たくさんの人の中で遊ぶことが苦手なお子さんもどうぞ。子育てに不安を感じるお母さんや保護者の方(祖父母など)だけのご利用も可能です。お気軽におしゃべりに来てください。

「太鼓を作って、フィリアホールで演奏してみよう」が、開催されました。

8/8は「おもちゃのひろば」協力による太鼓作りのワークショップを行い、40組を超える親子が参加しました。



8/10には、フィリアホールに集合して、みんなで演奏しました♪

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、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

9月24日(月)・10月22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)