

フラフラ通信

2019年
5月1日発行
第38号



&



社会福祉法人 緑成会
横浜市たまプラザ地域ケアプラザ
〒225-8530
横浜市青葉区新石川2-1-15
たまプラザテラス リンクプラザ4F
☎045-910-5211

検索

たまプラザ地域ケアプラザ

ホームページ
QRコード



♪音楽事業のご案内♪

みんなで歌おうVol.9
ブルーベルベット
春～夏の会
5/29 (水)
13:30～14:30



みんなで歌う会
たんぽぽ ～初夏～
6/5 (水)
13:30～15:30



午後の音楽会 vol.6

平成30年3月より始まった「午後の音楽会」。毎回趣向を変えて様々なジャンルの音楽をお届けしております。子育て中の方も安心してご参加ください。(不定期開催)

さて6回目を迎える「午後の音楽会」は、昨年ご好評いただき、今年3月にもフィリアホールで行われた「あおばカノン2019」にもご出演された「コカリナサークルたまゆら」さんをお迎えします。

「コカリナ演奏会」

7/11 (木) 13:30～14:30 (休憩なし)



～【コカリナ】とは～

元は「桜の木でできたオカリナ」と呼ばれ東欧ハンガリーの露店で売られていた笛で、1995年日本に紹介されました。その後改良を重ねてできた日本育ちの「木でできたオカリナ」です。長野オリンピックや来年の東京オリンピックで競技場建設の際に伐採された木や、広島県の被爆樹などを使ったコカリナもあり、自然環境を守るシンボリックな楽器としても大きな注目を浴びています。コカリナの優しい音色を聴きにいらっしゃいませんか？

上記、音楽事業は全て、

場所：当ケアプラザ 多目的ホール①

定員：50名 ※座席数に限りがございます。予めご了承ください。

申込不要 参加費無料

どなたでもお気軽に

ご参加ください

当ケアプラザ定期開催事業のご案内



事業名	日にち	時間	場所	その他	定員
おいがみ ボランティアの日	第3木曜日 5/16・6/20	14:00 ～16:00	地域ケアルーム	どなたでも出入り 自由・無料	20名 (先着)
囲碁将棋の日	第3土曜日 5/18・6/15	12:00 ～15:00	ボランティアルーム	どなたでも出入り 自由・無料	20名 (先着)
大人のぬい絵カフェ	第4木曜日 5/23・6/27	13:30 ～15:30	多目的ホール①	どなたでも 参加費 100円 紅茶 100円	30名 (先着)

子育て支援事業ピックアップ!

詳細は当ケアプラザのチラシ・HPをご覧ください

夏休みこどもワークショップday

打楽器を作って、 フィリアホールで 演奏してみよう!

①ケアプラザで自分だけの打楽器を作ろう

7/30 (火) 13:00～15:00

※参加費300円(予定)

詳細は決まり次第チラシ・HPにてお知らせします

②作った楽器を持って、
フィリアホールでステージ演奏をしよう!

8/6 (火) 11:00～12:00



発達凸凹の子ども支援を 考える会

7/23 (火) 10:00～11:30

地域ケアルーム 定員: 15名

先着順(要申込)

協力: NPOあではで神奈川

発達に凸凹のあるお子さんが子どもらしく安心して生活できるように、親や周りの支援者がどのように関わっていけば良いのか、子育てのコツを学び、仲間づくりをしませんか。

春の

라이어キャラバン

5/28 (火) 14:00～15:00

ぷらざる～む (おやこあそび場)

라이어は膝に乗せて演奏する小さな豎琴。音楽療法や治療教育の楽器としてスイスで誕生し、その音色は心と体を癒す効果があると言われてます。午後のひとときを라이어の音色とともに、のんびり過ごしませんか?

おもちゃのひろば

第2水曜日 5/8 (水) (次回 6/12)

10:00～15:00 ぷらざる～む

参加費無料 申込不要

障がいや発達に心配のあるお子さんとご家族の時間です。ゆっくり、そして、ゆったり遊んでください。お母さんだけでも、ひろばに気軽におしゃべりに来てください。障がいがある子どもを育てているスタッフもいます。親子の豊かなおもちゃ遊びの時間、地域で安心して過ごせる場のひとつとなりますように。

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!

地域包括支援センター便り

月1ウォーキングのご案内

月に1回、仲間と一緒に2時間程度のウォーキングを楽しみましょう。

奇数月：たまプラーザ地域ケアプラザ 5/10（金）※5月は第2金曜日

偶数月：美しが丘地域ケアプラザ 6/7（金）

※10:00集合/参加費無料/申込不要/雨天中止



介護保険料について②

知っておこう！！介護保険制度 その4

今回は65歳以上の方の介護保険料について掲載しました。今回ももう少し、介護保険料についてふれていきます。では、Q&Aでみていきましょう。

Q1. 保険料の納め方は？

A1. 特別徴収と普通徴収の2種類あります。

*年金から天引き（特別徴収）…年金が18万円以上の方は年金から天引きになります。

*口座振替払い・納付書払い（普通徴収）…年金が年額18万円未満で特別徴収となっていない方は口座振替、または納付書による支払いとなります。

Q2. 40歳以上から64歳の方の保険料はどうなっているの？

A2. 加入している医療保険ごとに異なります。各医療保険（国民健康保険、健康保険など）の保険者が、保険料を算出します。医療保険の保険料として一括して納付します。（出典：厚生労働省ホームページ）



カードは決して渡さないで!!

大手デパート職員を騙り「不正利用されている・不備があった」と言って「新しいカードと交換しますので古いカードをご自宅へ取りに行きます」などと予兆電話が入ったり、いきなりご自宅へ押しかけてカードを受け取ろうとする詐欺が増えています。また、警察署員を騙り「大規模な詐欺グループを摘発したら、あなたの名前が名簿に入っていました」等の予兆電話も。「カードは持っていません」と言うのも有効です。

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

介護する側の癒しの場～介護者のつとめ

介護にまつわるお悩みや心配を皆さんとお話してみませんか？お話しが苦手という方も他の方のお話を聞く場として是非ご参加ください。ちょこっとためになるミニ講話と茶話会のアットホームな集いです。

13:30～15:00（申込不要/参加費無料）

5/23（木）	嚥下・お口の健康	たまプラーザ
7/25（木）	介護者のお悩み相談室	美しが丘
9/26（木）	スキンケア・整容 ・みだしなみ	たまプラーザ
11/28（木）	温活について	美しが丘
3/26（木）	茶話会	たまプラーザ

わたしノートサロン（定員：15名）

13:30～15:00 参加費：100円（茶菓子代）

「これからどう生きていきたいか」「いざという時にはどうしたいのか」自分自身の思い・考えを整理するきっかけに。毎回テーマに沿った講師を招きます。（要申込/各会場まで）

6/27（木）	財産のこと	たまプラーザ
8/22（木）	ペットのこと	たまプラーザ
10/24（木）	介護のこと	美しが丘
12/12（木）	延命のこと	美しが丘
2/27（木）	葬儀・お墓のこと	たまプラーザ

※上記、両事業とも会場は、当ケアプラザと美しが丘地域ケアプラザを使用します。

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

めまいは身体のバランスをとる仕組みに異常を生じたときに起こります。
めまいのタイプで受診する科を選びましょう。

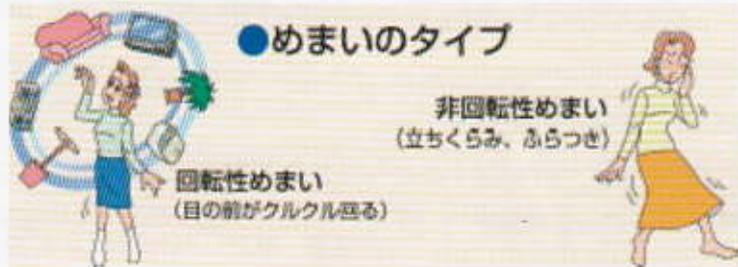
耳鼻咽喉科

目の前が**グルグル回るめまい**の多くは耳が原因のめまいなので、まず耳鼻咽喉科を受診して下さい。突発性に起こるものがほとんどです。



脳神経内科

グラグラ、フワフワ揺れるめまいは、脳神経の病気が心配ですので脳神経内科を受診して下さい。脳神経領域からくるめまいは、突発性に起こる場合と、徐々に生じる慢性の場合があります。



●めまいのタイプ

回転性めまい
(目の前がグルグル回る)

非回転性めまい
(立ちくらみ、ふらつき)

内科・循環器科

クラツとする立ちくらみのようなめまいは血压と関係することが多いので、内科・循環器科を受診して下さい。その他、頸椎の障害や不安などの精神的な問題からくる場合もあり、繰り返すとき相談して下さい。

豆

知

識

財務省と日本銀行から、日本銀行券の改刷と500円硬貨の改鋳が発表されました。今回、改鋳対象にならなかった「五円玉」の豆知識を一つ。デザインされた絵をよく見ると、「稲穂」の下に横線があり、これは「水（海）」を表しています。真ん中の穴の縁のギザギザは「歯車」を、そして裏面には「葉」が左右に描かれています。

これらは「稲穂」=農業、「水」=漁業、「歯車」=工業、「葉」=林業、という

日本の産業を表しており、小学校5年生の社会科授業でも使われているそうです。



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://nyokuseikai-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

5月27日(月)・6月24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)