

# 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

2022年

9/15発行

61号



〒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

ホームページ



地域活動交流事業ご案内 ☎申込受付 10時~16時 045-910-5211 青葉区内在住優先

## たまぶら探訪

協力:東急株式会社

### ~たまプラーザテラスができるまで~

駅と街をつなぐ「たまプラーザテラス」が出来て12年。“人を幸せにするまちづくり”を当時の開発担当者さんに説明いただき、現地見学をします。

**11/12(土)10:00~11:30**(受付開始9:45)

申込:☎10/11(火)10時~10/30(日)抽選

対象:小学生以上一般(小3以下は保護者同伴) 30名  
未就学児不可

参加費:無料 会場:当ケアプラザ

講師:東急株式会社



## クラフトワークと洗濯ばさみ自動車工作



親子で、洗濯ばさみで動く紙製の自動車工作と間伐材を使ったクラフトワークを楽しみます

**11/20(日)10:00~11:30**(受付開始9:45)

申込:☎11/1(火)10時~先着順

対象:親子(未就学児)15組

参加費:100円

会場:当ケアプラザ

クラフトワーク

講師:あおばHEYアート倶楽部

洗濯ばさみ自動車工作

講師:津布久守氏(あおばおもちゃのひろば)



## クリスマスコンサート



**12/10(土)**

会場:当ケアプラザ 受付開始15分前から

①0~2歳

10:00~10:45

②3歳~未就学児

11:30~12:15

③小学生以上一般※

13:30~14:15

定員各30名

申込:☎11/9(水)10時~11/29(火)抽選

参加費:こども(小学生)100円 /おとな(中学生から)200円

※小学生以上一般(小3以下は保護者同伴)

出演:おもてなし隊

(ボーカル・ヴァイオリン・ピアノをはじめとした、音大卒業生によるパフォーマンスグループ)



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、貸館利用や事業のご参加については、マスク着用、ご利用前後の手洗い消毒、入館時の検温など、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

★事業の詳細は、ケアプラザのホームページ、事業のチラシをご覧ください。

※感染症等の状況により、事業内容の変更や中止となる場合がございます。ご了承ください。



## ～親子の遊び場～スマイル♡ファミリー



赤ちゃん～1歳まで  
 (火)10時～12時  
 (木)13時～15時



未就園児  
 1歳～3歳まで  
 (火)13時～15時  
 (木)10時～12時

入室状況やゲストや  
 子育て情報を発信しています

予約不要・無料  
 定員10組まで  
 週1回滞在1時間まで



親子で遊んだり、交流しましょう  
 月齢に合わせて、おもちゃを用意しています。  
 栄養・育児・ねんね相談など開催しています。  
 詳しくはTwitterにてお知らせします。

※状況により開催中止となることがあります。  
 その際は当日8:30迄にHPとTwitterにて  
 お知らせします。ご確認の上お越しく下さい。

## 二人目ママのTalk サロン

@美しが丘子育てひろば

2人目3人目が生まれてからの  
 悩みなど、気軽にお話ししてみましよう。

10/19(水) 10:00～11:00

対象:2人以上のお子さんを子育て中の親子  
 申込:☎9/21(水)10時～ 先着順  
 定員:7組 参加費無料



## 親子で楽しむおはなし会

～わらべうたであかちゃんと遊ぼう～

わらべうたを中心に、絵本やパネルシアター  
 を親子で楽しみましよう。

11/2(水) 10:30～11:30

申込:☎10/5(水)～10/26(水) 抽選  
 対象:0歳～1歳児親子  
 参加費:無料  
 定員:8組程度  
 講師:おはなしあんころもち



## おやこでリトミック

親子でふれあい遊びとリズム遊び

10/26(水) 申込10/5(水)～10/19(水)

①10:00～10:30 ②11:00～11:30

対象:あんよ～親子(未就園児)

申込:☎受付 抽選(はじめての方優先)

11/30(水) 申込11/2(水)～11/16(水)

①②共に定員6組入替制

参加費:無料

講師:澁谷紀子氏(こどもの詩保育園リトミック指導者)



## あかちゃんのねんね講座

こどもの健康な発育にとって、  
 大切な眠りについて学びます。



11/11(金) 10:00～11:30

申込:☎10/18(火)～先着順

対象:生後6か月～1歳半の親子

参加費:無料 定員:7組

講師:栢森早苗氏(乳幼児睡眠アドバイザー)

## 「おりがみサロン」

10/20(木) 11/17(木)

## 「大人のぬりえ」

10/27(木) 11/24(木)

14時～16時 各回☎申込(前回開催日より) 材料費100円 どなたでも

申込・問合せ先

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 電話045(910)5211



# 包括支援センター便り



## たまプラーザ地域ケアプラザ 地域包括支援センター



☎045-910-5221 9時～17時

担当エリア 美しが丘1～3丁目・5丁目 新石川1～4丁目

横浜市から委託を受けた公的相談窓口です。福祉保健に関する相談調整を行います。高齢者やそのご家族など、住み慣れた地域で安心して生活できるようお手伝いいたします。生活の中で困っていることや、障害、高齢福祉サービス全般について、専門の相談員が対応します。お気軽にご相談ください。※お電話でご予約されてからご来所ください。

包括支援センター事業のご案内 ☎045-910-5211 申込受付10時～16時

### 健口で健康 健康は口元から

口腔筋機能の働きを見直し、小顔効果・リフトアップ。

口腔フレイル予防をしましょう。

日時：11/4(金) 10:00～11:30

定員 35名(要申込) 参加費無料



### わたしノートサロン

日時：10/31(月) 13:30～15:00

申込会場：美しが丘地域ケアプラザ

遺言・成年後見を  
今から考えてみませんか？

講師：宇佐美京子 行政書士  
(宇佐美行政書士事務所)

申込会場 美しが丘地域ケアプラザ  
(TEL:045-901-6665)



### 理学療法士と学ぶ ロコモ予防講座 (定員35名)

10/12(水)	転倒予防して永活きに
11/2(水)	お口の健康から見直そう
12/14(水)	理学療法士と一緒に足と靴の相談会

13:30～ 参加費無料 申込要  
ロコモティブシンドローム発生のメカニズムを学び、予防トレーニングや体調に合わせた運動習慣を身につけましょう。

### お知らせ

#### 重要! 介護保険証をご確認ください



65才になると区役所から水色の介護保険証が交付されます。日常生活に介護や支援が必要と感じたら、要介護・要支援認定申請書と介護保険証を添えて、「要介護認定」の申請をします。大切に保管してください

#### 脳が喜ぶ・笑顔が生まれる

#### 「シニアソロジー」(定員35名)

日時：10/25(火) 13:30～  
11/22(火) 13:30～  
12/27(火) 13:30～

楽しく脳を活性化して  
認知機能を向上させましょう

### フラフラっとカフェ

9/23(金祝日) 10/28(金)  
①13:30～②14:30～ 入替制  
参加費：100円 要申込



# がん検診を受けよう!

現在我が国のがんによる死亡者数は年間37万人を超えていて、死亡原因の第1位です。国が推奨するがん検診は、肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診の5つです。

## 〔目的〕

がん検診の目的は、がんを早期発見し適切な治療による死亡を減らすことです。検査を行っても、早期発見できない検査ではいけません。また結果として死亡を減らせない検査方法でもいけないのです。

(図 がん検診の基本的な考え方 国立がん研究センター ホームページより抜粋)

## 〔メリット・デメリット〕

がん検診を受けるメリットは、がんによる死亡が減ることです。一方デメリットとしては、検診で100%がんを発見できないこと、疑陽性(結果としてがんではなかったのに検査でがんの疑いがあると判定されること)のため、結果として不要な検査を行われることです。しかしながら、結果として異常がなければ、安心にはつながります。

## 〔精度管理〕

検診の質の向上のために、精度管理が重要です。精度管理を向上させるためには、検査の質が良いこと、検診受診率の向上が重要です。検診受診者が増えれば、結果としてがんで死亡する方を減らせるのです。対象となる市民の方ががん検診を受けることで、がん検診の精度向上の効果があることを知っていただきたいのです。

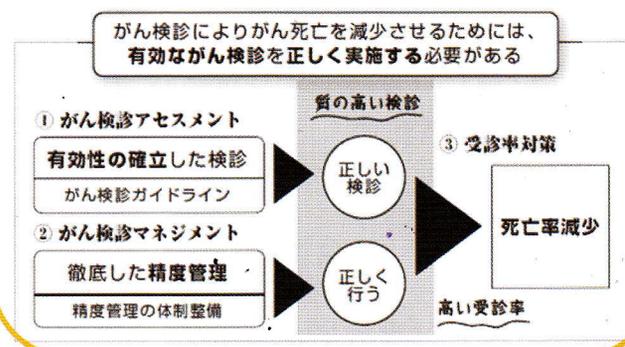
がん検診は横浜市の補助があり、費用負担にも配慮されています。

## 〔市独自のがん検診〕

横浜市では前立腺がん検診も行っています。死亡率減少効果を判断する証拠が不十分とされているため、国の推奨する検診に入っていませんが、検診が不必要という意味ではありません。内科医をしている立場としては、年1回のPSAによる検診は受けることを勧めます。

## がん検診の基本的な考え方

図1 がん検診の基本的な考え方



# 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)



介護保険のご相談: 9時~17時  
イベント事業申込: 10時~16時  
貸館申込: 9時~16時

◎休館日 毎月第4月曜日  
9/26(月) 10/24(月)

休館日は相談や貸館事業申込はできません。

次号は11/15発行予定です