

フラフラ通信

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

ホームページ



2023年

3/15発行

64号



たまプラーザ地域ケアプラザ開設10周年

2013年に3月1日に開所して、今年10周年を迎えました。
地域みなさまに厚く御礼申し上げますとともに、これからも地域の福祉・保健を担う拠点として、職員一同尽力してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 所長 糸川 史生

【主催事業のご案内 ☎045-910-5211 申込10時~16時】

楽しく声を
出そう!

みんなで歌おう! いち・にの・さんの会

楽しみながら正しい発声を学ぶボイストレーニング講座です。

歌が苦手な方も、みんなで楽しく声を出しましょう!

①4/18 ②5/16 ③6/20 ④7/18 全4回

第3火曜日 10:00~11:30

講師:高木 美奈子氏 (音楽家・ボイストレーナー)

場所:たまプラーザ団地集会所

対象:美しが丘1~3丁目在住の70歳以上の方。全4回参加できる方。

申込:3/21(火)10時~3/31(金)16時 (電話または来館)

定員:20名 *抽選です。当選した方のみ、4/3(月)以降に連絡いたします。

参加費
無料

健康ボイストレーニング I 期



★楽しく声を出して、口腔機能の向上をめざしましょう★

ストレッチで身体をほぐし、腹式呼吸をする姿勢や、声の出し方も学びます。

①5/8 ②6/12 ③7/10 全3回 第2月曜日 13:30~15:00

申込:☎4/4(火)~4/18(火)(申込受付10時~16時) 抽選

参加費:無料

対象:全3回出られる方

青葉区在住

講師:安江 秋先生(ソプラノ歌手・ボイストレーナー)

ケアプラザ事業はじめて参加優先

定員:30名

※当選者のみ4/20(木)10時~13時に電話連絡

小中学生対象

LEDの信号機を作ろう

LEDが光る仕組みを知り、赤、黄、緑の3つのLEDが点灯する信号機を作ってみよう

5/28(日)10:00~11:30

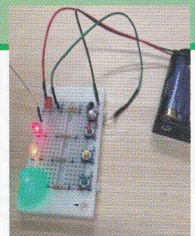
ホームページ



申込:HPより4/28(金)~5/19(金) 抽選

対象:小学生中学生(小3以下は保護者同伴)12組 材料費:600円

青葉区在住優先



親子の遊び場～スマイル♡ファミリー

親子の笑顔を大切にしています

詳細はHPやチラシをご覧ください



申込不要・無料・どなたでも



スマイル♡ファミリー@たまプラーザ

入室状況やゲストや子育て情報を発信しています
フォローしてくださいね

祝日5/4(木)も開催

月齢に合わせて、おもちゃを用意しています。



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

子育て支援事業の申込方法が変わりました

ホームページ



子育て支援事業のお申込は、すべてHPからのみとなります

日時	事業名	対象	申込(HP申込のみ)
4/10(月) 10:00～11:30	あかちゃんのねんね講座 	6か月～1歳半親子	3/21(火)～先着順
5/10(水) 10:30～11:30	おはなし会 ～わらべうたであかちゃんと遊ぼう～ 	0～1歳児親子	4/5(水)～5/3(水) 定員超えたら抽選
5/19(金) 10:00～11:30	たまプラベビーマッサージ 	生後2か月～ ハイハイ期親子	4/21(金)～5/12(金) 定員超えたら抽選
5/24(水) 10:00～/11:00～	おやこでリトミック 	あんよ～未就園児	5/3(水)～5/17(水) 定員超えたら抽選
5/26(金) 10:00～11:30	子育てツアー(美しが丘) 	0～1歳児親子	5/1(月)～5/14(日) 定員超えたら抽選
6/5(月) 10:00～/11:00～	離乳食・幼児食セミナー	0～1歳児親子	5/8(月)～先着順

中学高校生科学ボランティア募集中

学生ボランティア募集中

ホームページ



ケアプラザ主催事業の準備・補助などを行う、ボランティアを募集します。
ご希望される方はHPよりお申込をお願いいたします。ご希望の方に活動証明書を発行します。
お待ちしております。

「おりがみサロン」

5/18(木)6/15(木)
13:30～15:00

4月お休み

各回☎申込

「大人のぬりえ」

5/25(木)6/22(木)

材料費200円 どなたでも



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。
※気象など諸般の都合により、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。



☎045-910-5221 相談専用電話 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)

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。

※相談員不在の場合もありますので、お電話で事前にご予約をお願いいたします。

再開! 月1ウォーキング

4/7 (金)10時 美しが丘ケアプラザ 集合
5/12(金)10時たまプラーザケアプラザ集合
申込不要。雨天中止。参加費無料。

季節を楽しみ、元気に歩きましょう



アクティブシニアのためのポジティブエイジング講座 全6回 要申込



045-910-5211

☎申込受付10時～16時 参加費無料

脳が喜ぶ・笑顔あふれる
シナプソロジー 講座
山口 恵美子 先生

4/18(火)
5/16(火)
7/25(火)
全回 13:30～

健康は食べ物から シニアの栄養講座
川崎記念病院 管理栄養士
佐藤 三奈子 先生

5/17(水) 13:30～

健口で健康講座
歯科衛生士 古谷 敏枝 先生

6/5(月) 13:30～

みんなでフレイル予防 ナイス体操
森口 尚子 先生

7/12(水) 13:30～



※上記講座は、6回シリーズとなります。お申込み希望の方は、全6回の参加が必要になります。ご承知の上、お申し込みくださいますよう、お願いいたします。お待ちしております!

フラぶらっとカフェ

◆4月から新たな形で開催します!◆

4/28(金) 5/26(金)
入れ替え制で時間も短く開催していた「プラぶらっとカフェ」ですが、4月より1部制、時間も長く開催します! お楽しみに!
詳細はチラシをご覧ください。

※3/24(金)は変更なしで開催します。

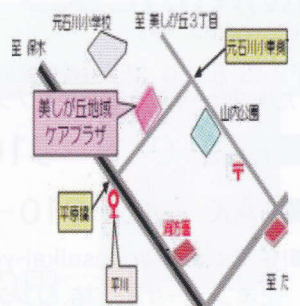
★介護者のつどい

5/25(木)13:30～15:00

※参加費無料

※事前参加 要予約
頭では分かってるけど、モヤモヤする…。そんな気持ちをお話しませんか?

会場:美しが丘地域ケアプラザ
予約受付
045-901-6665



ゴールデンウィーク明けに本格化するイネ科の花粉症

2023年のスギ・ヒノキ花粉症は例年の数倍の飛散量！とのことで、大変つらい思いをされた方も多いと思います。この原稿が紙面に載るときにも引き続き花粉症に悩まされている方もいるかもしれません。スギやヒノキの花粉症以外に、ゴールデンウィーク明け以降に本格化するイネ科の花粉症について述べます。日差しも強くなりますが、5月は新緑が気持ちいい季節です。しかし、公園に緑が増えてくる初夏となるとイネ科の花粉症が生じます。

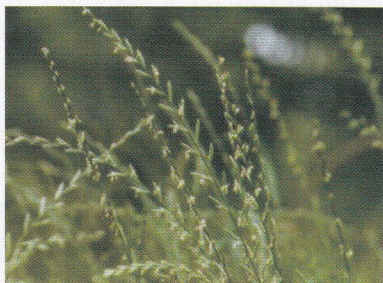


図1 イタリアングラス(ネズミムギ)

畑や水田などによく見られます。

5～6月ごろに開花します。

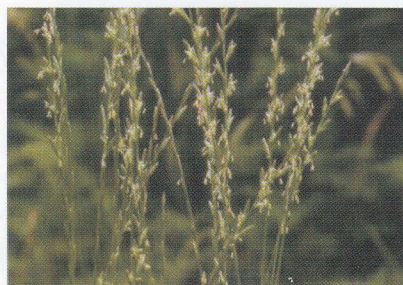


図2 ホソムギ

ヨーロッパ原産の牧草です。道端や畑地によく見られます。図1のイタリアングラスもホソムギ属で、両者の雑種も多く分布します。

7月～8月に開花します。

(書籍によっては5月～6月に開花との記載があります)

青葉区は緑豊かな区です。公園や緑地が多くあるため、イネ科の植物が多く生育しています。上の写真のような草花は、自宅の庭や公園に、道端にもきつと多く見つけることができます。イネ科の花粉は、スギやヒノキのように遠くまで花粉が飛散しませんが、アレルギー症状はスギ花粉と同程度に激しく生じます。公園に遊びに行った後にくしゃみ・鼻水がひどくなる、目がかゆくなるようなら、イネ科の花粉症かもしれません。治療方法やスギ花粉症やヒノキ花粉症と一緒に。市販薬もありますが、症状がひどいようなら、医師・薬剤師にご相談ください。

今年も
開催します！

主催：一般社団法人ドレッセWISEたまプラーザエリアマネジメント
協力：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

シニアライフ情報フェア

5/27 (土) 10:30～16:00

場所：CO-NIWAたまプラーザ

(ドレッセWISEたまプラーザ1F コミュニティ・コア)

詳細は
チラシにて！

昨年ご好評いただいた「シニアライフ情報フェア」が今年も開催されます！
知っておきたい介護保険などについてのミニ講座、地域での活動場所など、様々な情報をお届けします！

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://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)



事業申込：10時～16時
貸館申込：9時～16時

介護保険のご相談：9時～17時

◎休館日 毎月第4月曜日

3/27(月) 4/24(月)

休館日は相談や貸館事業申込はできません。

次号は5/15発行予定です