

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

7/15発行

67号

主催事業のご案内 ☎申込10時～16時

健康ボイストレーニング Ⅱ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。

①9/11 ②10/9 ③11/13 全3回

第2月曜日 13:30～15:00

場所:多目的ホール①

講師:安江 秋氏(ソプラノ歌手・ボイストレーナー)

参加費:無料

対象:全3回参加できる方

申込:☎またはケアプラザのホームページ 抽選

定員:30名

※Ⅰ期参加者はⅡ期は申込できません。

申込期間:8/10(木)10時～8/17(木)16時 当選者のみ8/18(金)10～12時に連絡



楽しく
声を出
そう!

みんなで歌おう! いち・にの・さんの会Ⅱ期

①9/19 ②10/17 ③11/21 全3回

第3火曜日 10:00～11:30

参加費無料

場所:たまプラーザ団地集会所

講師:高木 美奈子氏(音楽家・ボイストレーナー)

対象:美しが丘1～3丁目在住の70歳以上の方。全3回参加できる方。

申込:8/18(火)10時～8/25(金)16時(電話または来館)

定員:25名 *抽選です。当選した方のみ、8/29(火)以降に連絡いたします。



「たまプラ」の歩き方 講座

講義と散策

地図に親しみ、街を知り、街を歩きます。

①9/16(土) ②9/30(土) ③10/14(土) 全3回

10:00～11:30

会場:たまプラーザ地域ケアプラザ もしくは現地(※雨天室内講義)

対象:全3回参加できる方。中学生以上健脚な方20名

申込:ケアプラザのホームページもしくは ☎ 抽選 参加費500円

申込期間:8/22(火)10時～8/31(木)16時

※当選者のみ9/5(火)10時～12時に連絡



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。
気象などの都合により、事業内容の変更や中止になることもあります。ご了承ください。

～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

月齢に合わせて、おもちゃを用意しています。

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



スマイル♡ファミリー@たまプラーザ



申込不要・無料・どなたでも



8/10(木)8/15(火)8/17(木)



赤ちゃん～1歳まで
(火)10時～12時
(木)13時～15時



1歳～3歳まで
(火)13時～15時
(木)10時～12時

申込はHPより



応募者多数の場合は抽選となります。
申込期間終了後、参加者のみ、参加決定通知をお送りします。

日時	事業名	対象	申込期間 ※青葉区内在住優先
9/6(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～	6か月～1歳半親子	8/3(木)～8/30(水)
9/10(日) 10:30～11:30	どにちスマイル パパと遊ぼう パパ歓迎	未就学児親子	8/4(金)～8/25(金)
9/13(水) ①10:00～10:40 ②11:00～11:40	離乳食幼児食セミナー 	①初期中期 ②後期から幼児食	8/11(金)～9/1(金)
9/15(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	8/11(金)～9/5(火)
9/27(水) 10:00～11:30	おやこでリトミック 	あんよ～ 未就園児親子	9/6(水)～9/20(水)
10/2(月) 10:00～11:30	ねんね講座 	6か月～1歳半 親子	9/4(月)～9/22(金)
10/7(土) 13:30～15:00	乳幼児救急法を学ぼう AED	0歳～1歳児親子	9/9(土)～9/23(土)
10/11(水) 10:00～11:30	たまプラ子育てツアー 新石川方面 	0～1歳児親子	9/1(金)～9/30(土)



「おりがみサロン」

7/20(木)9/21(木)

13:30～15:00 各回☎申込

8月お休み

「大人のぬりえ」

7/27(木)9/28(木)

材料費200円 どなたでも



予告

♪ミュージックキャラバン 秋のコンサート

10/15(日) 出演:ミュージックキャラバン
(國學院大学学生音楽サークル)

詳細は次号9/15号
所内チラシ等にて



地域包括支援センターだより



高齢者やその家族など、地域の方々が安心して生活できるようお手伝いいたします。また、100年健康長寿を目指し、介護予防のための様々な講座や事業を開催しています。お気軽にお声かけください。

☎ 申込受付 10時～16時 045-910-5211

楽しく脳を活性化、脳が喜ぶ、笑顔が生まれるシナプソロジー

男性対象 8/22(火)13:30～15:00

会場:たまプラーザ地域ケアプラザ多目的ホール①

講師:山口恵美子先生

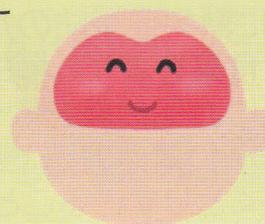
対象:60歳以上 男性30名

申込:7/15(土)10時～☎もしくは来館 申込先着順 参加費無料



シナプソロジーとは

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下という効果もあります。



プラばらっとカフェ



8/25(金) 9/22(金) 13:30～

どなたでもどうぞ

ほっと一息くつろぎましょう

予約不要

参加費 300円(お茶とお菓子代)



月一ウォーキング



※雨天など気象状況により中止することがあります。

中止
のお知らせ

9月の開催は
中止です。

次回は

10/6(金)10時
美しが丘地域ケアプラザ 集合

介護者のつどい

開催:9/28(木)

時間:13:30～15:00

場所:たまプラーザ地域ケアプラザ

参加費無料



地域包括支援センターは
相談窓口です。
ご相談の際は、お電話にて
事前予約を
お願いいたします。
ご相談の
☎予約受付時間は
9時～17時です。



夏に向けて熱中症には気を付けていただきたいのですが、夏だからと言って、塩分を多くとりすぎることにも注意してくださいね

5/8に新型コロナウイルス感染症が2類から5類に変更され、GW以降はお出かけされる機会も増えていると思います。海や山へ旅行する楽しい夏が来ます。毎年夏になると『熱中症に注意!』のTV番組や雑誌特集を見かけます。



- 熱中症予防のための注意点として、
1. 屋外では帽子をかぶる(日傘もOK)
 2. 長時間直射日光に当たる場所にいない(夕方までよいことは涼しくなってから行う)
 3. 屋内でエアコンを上手に使う
 4. 水分摂取はこまめに(喉が渇く前にちょこちょこ飲む)
 5. 水だけでなく塩分摂取も(塩飴なども有効)が上げられます。



私の仕事の経験でも、熱帯夜が続く夏にもかかわらず、エアコンを使用せずに過ごした結果、熱中症で入院された方は少なくはありません。屋内でエアコンをいれて過ごし、日差しの強い時間帯に外に出ないことが、熱中症の予防と思います。

注意してほしいのは塩分摂取についてです。夏は汗をかきますから、冬に比べて血圧が下がることが多いのです。降圧薬を減らせる方が増えます。しかし夏に熱中症予防のために、普段の食事で漬物やみそ汁などの塩分の含まれる食事をより積極的に摂取してしまうと、夏でも血圧が下がりにません。反対に夏に血圧の薬を増やさざるを得ない方もいるのです。熱中症予防の対処方法としては正しいのですが、夏だからと言って、塩分を多くとりすぎることには注意してくださいね。

つどいのお知らせ

今枝美香先生の【椅子ストレッチ体操】 主催 美しが丘老人クラブ連合会

9/7(木)15:30~16:30 たまプラーザ地域ケアプラザ多目的ホール①

申込: 7/28(金)からケアプラザの窓口にて 参加費: 300円 中府~肺・大腸にかけての秋のツボ 経絡の簡単ストレッチ



たまプラギャラリー



廊下に登録団体の作品展示しています。ぜひいらしてください。

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
7/24(月) 8/28(月)

休館日は相談や貸館事業申込はできません。

次号は9/15発行予定です