

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

2023年

9/15発行

67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



第2回 みんなでつくる文化祭

11月19日(日) 10:00~15:00 (予定)

4年ぶりに「みんなでつくる文化祭」を開催します。

日頃から当ケアプラザで活動されている登録団体の方々による
“ステージ発表”と“作品展示”をメインに、“みんな”で準備して作り上げる
「文化祭」です。みなさまのお越しをお待ちしております！

入退場自由 申込不要 軽食の販売あり 詳細は今後お知らせします。



ミュージックキャラバン 秋のコンサート



・ 國學院大學学生音楽サークルによる秋や世界の音楽を楽しみましょう♪

10/15(日) 会場: 当ケアプラザ 受付開始15分前から

① 0~2歳 10:00~10:30

② 3歳~未就学児 11:00~11:30

③ 小学生以上一般 13:00~13:40

申込: 9/15(金) 10時~9/28(木) 16時 定員を超えたら抽選。

当選者のみ10/1(日) 午前12時迄にメールもしくは、電話連絡をいたします。

申込方法: ①②HP ③☎とHP 定員各40名 参加費: 無料

演奏: 國學院大學
学生音楽サークル
ミュージックキャラバン



クリスマスコンサート



12/16(土) 会場: 当ケアプラザ 受付開始15分前から

① 0~2歳 10:30~11:00

② 3歳~小学生 11:30~12:00

③ 中学生以上一般 13:30~14:15

申込: 11/15(水) 10時~11/30(木) 16時 定員を超えたら抽選

申込方法: ①②HP ③☎とHP 定員各40名

当選者のみ12/3(日) 午前12時迄に、メールもしくは電話連絡をいたします。

参加費: どなたでも100円

演奏: おもてなし隊
ボーカル・ヴァイオリン・ピアノによる
パフォーマンスグループ。



青葉区在住優先。★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。

※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

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。
歯科やねんね相談など開催しています。
詳しくはX(SNS)にてお知らせします。

入室状況やゲストや
子育て情報を発信しています

X (SNS)

申込不要・無料
定員15組程度まで



10/10(火)10:30～

ヘルスメイトさんによる
ママのミニ栄養講座 試食付き



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、気軽にお話してみましよう。



10/18(水) 10:30～11:30

対象:2人以上のお子さんを子育て中の親子
申込:9/20(水)10時～ 申込先着順
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。

11/1(水) 10:30～11:30

申込:10/4(水)～10/25(水) 抽選
対象:0歳～1歳児親子
参加費:無料
定員:12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



10/25(水) 申込10/5(木)～10/19(木)

11/22(水) 申込11/2(木)～11/16(木)

①10:00～10:30 ②11:00～11:30

①②共に定員8組入替制

対象:あんよ～親子(未就園児)

参加費:無料

申込:HP受付 抽選(はじめての方優先) 講師:澁谷紀子氏(こどもの詩保育園リトミック指導者)

離乳食幼児食セミナー

11/10(金)



①初期中期10:00～10:40

②後期幼児食 11:00～11:40

申込:10/6(金)～申込先着順

参加費:無料 定員:10組

講師:林美沙氏(株式会社明治 栄養士)

たまプラベビーマッサージ



11/17(金) 10:00～11:30

申込:10/13(金)～11/8(水) 抽選

対象:生後2か月位～ハイハイ期前の親子

参加費:無料 定員:10組

講師:長田朋子氏(保育士 日本アタッチメント育児協会
ベビーマッサージインストラクター)



「おりがみサロン」

12月休み

「大人のぬりえ」

10/19(木) 11/16(木)

10/26(木) 11/23(木)



13:30～15:00 各回☎申込(前回開催日より) 材料費200円 どなたでも

包括支援センター便り



地域包括支援センター

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。高齢者やその家族など、地域の方が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。

※担当相談員が不在の場合があります。お電話でご予約されてからお越しください。

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
担当エリア 美しが丘1~3丁目・5丁目 新石川1~4丁目

老後のためのお金の話～エンディングノート普及啓発講座

10/20(金) 13:30~15:00

講師: 関東財務局横浜財務事務所職員

会場: たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

内容: 老後の家計管理、今後のライフプラン

申込: 会場参加 ☎045-910-5211(定員30名)

オンライン参加(10/19(木)16時まで)⇒⇒⇒



ポジティブエイジング講座～健康は栄養で、栄養は健口から～

①10/30(月)栄養講座

14:00~15:30

②11/30(木)口腔講座

定員25名

対象: 概ね65歳以上 全2回参加できる方 35名

参加費: 無料

各回とも 健康計測を行います。



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

①11/28(火) ②12/26(火) ③令和6年1/23(火) ④2/27(火)

全回 13:30~14:30

講師: 山口恵美子先生

対象: おおむね65歳以上 全4回参加できる方 35名



ポジティブエイジングとは

老化を受け入れ、年齢を重ねることを楽しみながら、充実した内面の輝きが見える美しさを目指すという考え方です。

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を適度に混乱させ、認知機能を向上させる活動をいいます。笑顔やコミュニケーションが生まれ、楽しく続けられるのが特長です。

健康ひとことアドバイス ふじくら循環器内科 藤倉 寿則先生

新型コロナウイルス感染症は5類感染症となりましたが、当たり前ですがウイルスは法律を守ってくれません

2023年5月8日から新型コロナウイルスは、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」の改正により2類相当から5類感染症に分類が変更されました。

これにより新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の患者さんを隔離・外出制限しない扱いとなりました。

また全数把握(感染症を診断して人を医療機関が保健所へ全員届け出ることを行わないこととなり、全国5000の医療機関からの報告を受ける「定点把握」に変わりました。

8月14日現在の神奈川県の定点把握の数値は、11.7となっています。5月8日以前は全数把握であったため、新聞・テレビで報道されていた「毎日の感染者数」とは異なるため、実感が湧きません。

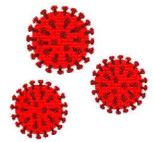
しかし、状況としては2022年12月ごろに急速に感染者数を増やした時期と同じくらいとなっています。

新型コロナウイルスは法律的に5類感染症に変わり、発症日を0日目として、最短で6日目からの就業・就学は可能とされました。

しかし、当然ながらウイルスは法律の影響を受けません。

これまで同様、新型コロナウイルスは発症する前から他の人へ感染させる性質を持っており、10日目までは他の人へ感染させる可能性があります。

医療機関の待合室には、体力や免疫力が低下している方がいることをご理解いただき、医療機関に受診される際には、院内でのマスクの着用を心がけましょう。



月1ウォーキング

10/6(金)10時 申込不要・雨天中止・無料

美しが丘地域ケアプラザ 集合

11/10(金)10時

たまプラーザ地域ケアプラザ 集合



フラフラっとカフェ

10/27(金) 11/24(金) 申込不要

参加費 300円

13:30~15:00



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/>



介護保険のご相談: 9時~17時

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
10/23(月) 11/27(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

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)

ホームページ



たまプラーザ地域ケアプラザ

検索