

# 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

11/15発行

68号

主催事業ご案内 ☎申込受付 10時~16時 045-910-5211 青葉区内在住優先

一般

## 心ほがらか音読講座~万葉集編~

全4回

万葉集の音読を通して、うたを味わいつつ、明るく元気に声を出してみましょう。

①2024年 1/8(月)②2/5(月)③2/11(日)④3/11(月)全4回

13:30~15:00

対象:全4回出られる方 20名

参加費:③のみ200円(資料代)

会場:たまプラーザ地域ケアプラザ多目的ホール①

申込:HPもしくは☎12/5(火)10時~12/20(水)16時 定員超えたら抽選

※当選者のみ12/21(木)午前10時~12時までにご連絡いたします。

講師:①②④鈴木愛子氏(元NHKキャスター)

③伊藤高雄氏(國學院大學兼任講師・文学博士)

協力:國學院大學

※3回目のみ、公開講座となります。

使用教材:①②④には、『よみたい万葉集』西日本出版社を各自必ずご持参ください。



一般

## 万葉集の世界

『万葉集』は日本最古のアンソロジー(詩歌集)です。民俗学的方法によって、万葉びとの生活をふまえながら、くらしや心を読み取っていきます。

2024年 2/11(日)13:30~15:00

講師:伊藤高雄氏(國學院大學兼任講師・文学博士)

会場:たまプラーザ地域ケアプラザ多目的ホール①

対象:中学生以上興味のある方

参加費:200円(資料代)

申込:HPもしくは☎1/5(金)10時~申込先着順



楽しく  
声を出  
そう!

## みんなで歌おう! いち・にの・さんの会Ⅲ期

①1/16 ②2/20 ③3/19 全3回

第3火曜日 10:00~11:30

場所:たまプラーザ団地集会所 参加費無料

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:12/12(火)10時~(電話または来館) 申込先着順

定員:25名



予告「自分史を語ってみよう」全3回 詳細は次号にて 申込:HPもしくは☎1/16(火)~

①2/12(月)②2/25(日)③3/23(土)13:30~15:00



小3～中3

## 樹脂の種類と性質 ～アクセサリー作り～

身の回りあるプラスチック樹脂を使い、実験や工作をして、種類や性質や利用について学びます。

12/24(日) 10:00～11:30

申込:HPより12/1(金)10時～12/15(金)16時 抽選 定員30名程度

参加費:300円 対象:小3～中3 30名程度 保護者見学可

講師:NPO法人科学実験教室サポーター・くじら



## ～親子の遊び場～スマイル♡ファミリー

予約不要・無料

赤ちゃん～1歳まで  
(火)10時～12時  
(木)13時～15時1歳～3歳まで 未就園児  
(火)13時～15時  
(木)10時～12時SNS(X)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

年内は12/21(木)まで。年明けは1/9(火)から

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。

日時	事業名	対象	申込(HPより) 青葉区内在住優先
12/11(月) 10:00～11:30	あかちゃんのねんね講座 	6か月～1歳半親子	12/1(金)迄
2024年1/10(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	12/6(水) ～1/4(木)
1/19(金) 10:30～11:30	たまプラベビーマッサージ 	0～ハイハイ期前親子	12/13(水) ～1/10(水)
1/21(日) 10:00～11:30	乳幼児救急法 (実際にAEDを使って、心肺蘇生法 を学びます) 	0～1歳児親子	12/1(金)～ 1/10(水)
1/24(水) 10:00～/11:00～	おやこでリトミック 	あんよ(1歳児)～ 未就学児親子	1/4(木)～ 1/17(水)
2/2(金) ①10:00/②11:00	離乳食幼児食セミナー	①初期中期 ②幼児完了期	1/5(金)～先着順
2/9(金) 10:00～11:30	保育園入園前の心配事相談	4月保育園入園を 控えた親子	1/11(木) ～1/31(水)

中高生科学ボランティア募集中！小中学生対象の講座での準備・補助などを行う、地域の中高生を募集します。  
ご希望される方はホームページからお申込ください。お待ちしております！

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。※状況により、事業内容や日時の変更や中止となる場合がございます。

申込



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



## 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や調整を行います。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。

※相談員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

主催事業のご案内 申込☎10時~16時 045-910-5211



遺言

### 「もしも」の前に考えてみませんか？

#### ～エンディングノート普及啓発講座

ご自身やご家族の為に今から遺言について知っておきませんか？  
相続を含め、エンディングノートの書き方についてもお伝えします。

内容:「遺言のススメ」

日時:12/11(月) 13:30~15:00

講師:岡本祐樹氏 (行政書士岡本ゆうき事務所代表)

会場:たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

人数:30名程度(申込先着順)



## 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

①12/26(火) ②令和6年1/23(火) ③2/27(火) ④3/26(火)

全4回 13:30~14:30

講師:山口恵美子先生 (シナプソロジー アドバンス教育トレーナー)

対象:おおむね65歳以上 全4回参加できる方 35名



※お詫び

11/28(火)のシナプソロジーの講座が中止となり、3月に変更となります。  
ご迷惑をおかけいたします。

## 楽しく、歌って、踊って、フレイル予防

①令和6年1/17(水) ②2/21(水)全2回 13:30~15:00

講師:高本 美奈子 先生(ボイストレーナー・音楽家)

会場:たまプラーザ地域ケアプラザ多目的ホール①

対象:おおむね65歳以上 全2回 参加できる方

申込:☎12/15(金)10時~12/22(金)16時 (電話または来館) 抽選

定員:35名 当選した方のみ12/26(火)以降に連絡いたします。



# “認知症マフ”をご存じですか？



ニット小物twiddle muff  
(トゥイドゥルマフ)



イギリスなどで認知症のある人に使われている  
ニット小物“twiddle muff(トゥイドゥルマフ)”。  
トゥイドゥルとは英語で「手でいじる」、「マフ」は筒形の防寒具という意味です。  
認知症特有の症状から手元に不安を感じる人が触れて落ち着けるように、  
マフの内外にはリボンやボタン、ユニークな手編みの飾りが縫い付けられています。  
カラフルで可愛らしいマフは、使う人に安らぎをもたらしたり、周囲の人との  
コミュニケーションを促したり、かかわる人々をゆったり温かくつなぎます。  
完成したマフは地域の病院や高齢者施設に寄付します。  
たまプラーザ地域では現在、2か所で認知症マフを作る会を開催しています。  
おしゃべりを楽しみながら、一緒にマフを作りますか？



## 【認知症マフが作れる場所】

- ・「かよう会」 毎月第一火曜日 10:30~12:00 たまプラーザ団地集会所
- ・「出張なんでも相談所」 毎月第四水曜日 13:00~15:00

CONIWAたまプラーザ内コミュニティコア

【問い合わせ】 ☎045-910-5211 生活支援コーディネーター 今田まで

## 発信！たまプラーザ街 Karuta (地域カルタをつくろう)



### ～美しが丘小学校4年3組の取り組み～

9月に美しが丘小学校4年3組の27名が、自分たちで作成した「地域のかるた」を持参され、シニアボランティアさん5名とケアプラザでカルタ大会を開催し、交流しました。  
お互い初対面でしたが、熱く楽しく盛り上がりました。

シニアボランティアさん達からは、地域の美しい並木道や桜並木など、いままで気が付かなかった地域の魅力を教えていただきました。

地域カルタはさらに完成版に向けてたまプラーザ地域の魅力にあふれたものになりそうです。  
今後の交流が楽しみです。



## 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://ryokuseikai-yokohama.jp/>



ホームページ



介護保険のご相談: 9時~17時

貸館申込: 9時~16時

◎休館日 毎月第4月曜日  
11/27(月) 12/25(月)

事業申込: 10時~16時

年未年始12/29(金)~1/3(水)

休館日は相談や貸館事業申込はできません。

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)

次号は2024年1/15発行予定です

たまプラーザ地域ケアプラザ

検索