

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2022年4月1日発行
第237号
横浜市港北区新吉田町6001-6
発行責任者：津國久美子

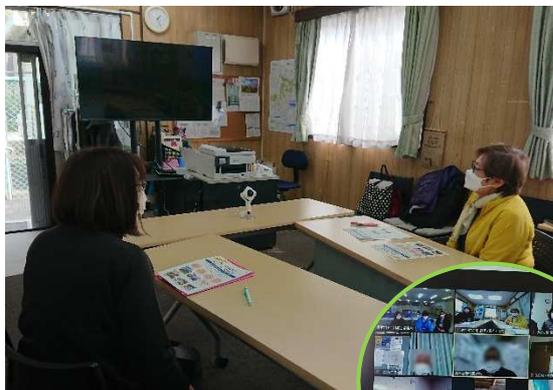


地域情報

新吉田地区 やすらぎの家 ▶ みんなの居場所オンライン情報交換会

3月10日(木)、区内5カ所のみんなの居場所と港北区社会福祉協議会をオンラインでつないだ情報交換会が開催されました。みんなの居場所とは、気軽に立ち寄って、おしゃべりなどの交流や情報交換ができる場所です。新吉田地区には、港北区社会福祉協議会の西部方面ボランティアセンター機能を持つ「やすらぎの家」が新田地区センター横に開設されています。

今回の情報交換会ではコロナ禍での運営の課題や工夫、居場所自体を知ってもらう取り組み、整備されたオンライン環境の活用方法などそれぞれの工夫やアイデアが紹介され、大変興味深い内容でした。



事業報告

生き活講座



3月12日(土)「生き活講座」を開催いたしました。今年は、人生の最期にどうありたいかを考える「もしばなゲーム」というカードゲームと、エンディングノートの書き方講座を行いました。もしばなゲームでは、最期に大切にしたいことは、「家族との時間」や「お金の心配がないこと」など人それぞれ大切にしていることが違い、他の方のご意見を伺うことも、最期を考えるヒントになりました。また、エンディングノートについてのアンケートでは「家族と話し合ってみようと思う」と多くの方が答えて下さったのが、良かったと思います。



事業報告

子育てフリースペース はぐピョン

子育てフリースペースはぐピョンは未就学のお子さんと保護者のための子育てサロンです。ボランティアさんによる季節に合わせたおはなし会やイベントも開催しています。その他「お誕生日会」や「初めて参加の方の紹介」「昼食場所開放」なども行っています。広い駐車場もあるので、お車での来所も可能です。

4月11日(月) おはなし会
4月28日(木) こいのぼりイベント
5月9日(月) おはなし会
5月26日(木) おはなし会



※感染予防対策の為、
予約制(50名まで)となっております。

Web申し込みが
出来ます!



過去の様子



回覧

～フレイルをご存知ですか？～

フレイルとは日本語では「虚弱」という意味です。加齢による「身体的な衰え（筋肉量の減少やお口の機能が低下）」「心理的な衰え（認知機能の低下やうつなど）」「社会性の衰え（人との交流・つながりが減少）」が原因となります。このまま対策をしないと介護が必要な状態になる可能性が高いですが、予防・改善に取り組むことにより健康な状態に回復することも可能といわれています。予防・改善には運動・バランスの良い食事をしっかり摂ること、そのためにしっかりと噛んで飲み込めるお口の健康を維持すること・家族や友人、地域の人との交流を増やしていくことが大切です。

新吉田地域ケアプラザでは毎年介護予防講座を開催しています。残念ながら今年度もコロナ禍であり、感染予防対策のため人数を減らしての開催となってしまいますが、地域の皆様にはフレイル予防につながる運動、栄養、お口のケアやコグニサイズ（認知症予防運動）の講座を通して、心とからだを元気に！仲間と楽しく過ごすきっかけづくりになればと考えています。お問い合わせお待ちしております。

【令和4年度 介護予防講座（4月・5月）】

4/15 出張講座（コグニサイズ）

会場：あすなる会館

5/6～ GoGo 健康元気づくり教室

会場：新吉田地域ケアプラザ

連絡先：新吉田地域包括支援センター
593-5691（中西・小川）

新吉田地域ケアプラザデイサービスより



デイサービスでは、これまで初詣・梅の花見・桜の花見と外出プログラムを行ってきましたが、新型コロナウイルス感染症の蔓延により2年余りの間お出掛けすることが出来ませんでした。

未だ感染症は治まっていますが、今年は”密を避けて”施設内の桜の下でお花見会を行う予定です。満開の桜の下で甘い紅茶を楽しみながら、移ろいゆく春のひと時をほんわか味わう時間になりたいと思います。

デイサービスでは、一緒に楽しく時間を過ごしながらか、介護のお仕事をしてくれる仲間を募集しています。

イベントのお知らせ

出張講座&出張相談会

ケアプラザ職員があすなる会館に出向き、地域の方向けに出張講座を開催します。講座のあと希望者の方のみ個別相談もお受けいたします。

【日程】

- 4月15日（金）「コグニサイズ（認知症予防体操）」
- 7月15日（金）「高齢者の住まい」
- 10月21日（金）「コグニサイズ（認知症予防体操）」
- 1月20日（金）「体力測定（自分の体を知ろう!）」

時間：14:00～15:00

会場：あすなる会館

参加費：無料

対象：どなたでも

※前日までにお申し込みください。

介護者の集い

介護相談や他の介護者の方たちとおしゃべりをしながらお茶とお菓子で気分転換をしませんか。

【日程】奇数月 第2木曜日

5月12日

7月14日

9月8日

11月10日

1月12日

3月9日

時間：13:30～14:30

会場：新吉田地域ケアプラザ

参加費：無料

対象：介護をしている方・経験のある方

※前日までにお申し込みください。



以前の様子

新吉田地域ケアプラザ案内

〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-6
TEL:592-2151 FAX:592-0105

※電車、バスご利用の場合

東急東横線「綱島駅」より
2番乗り場（綱島71系統）から
「勝田折り返し所」行きバス乗車
「神隠」下車 徒歩5分

※車ご利用の場合

第三京浜都筑インター新吉田出口すぐそば
駐車場あり（台数には限りがあります）

ホームページ <https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>

