

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2022年12月1日発行
第245号
横浜市港北区新吉田町6001-6
発行責任者：津國久美子



事業報告

出張講座&相談会

コグニサイズを体験してみよう

10月21日(金)あすなる会館をお借りして出張講座&相談会「コグニサイズ体験」を開催いたしました。コグニサイズとは、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待できるものです。今回も当ケアプラザのデイサービス職員が講師を担当し、「足踏みをしながら数字を数えて、3の倍数で手をたたく」など、簡単なのに思い通りに動けないもどかしさを感じながら楽しく行いました。もう一度チャレンジしたいなどのご意見もいただいておりますので、今後もコグニサイズの体験を企画したいと思っております。



地域情報

健康体操 花かご



11月10日(木)あすなる会館で開催されている「健康体操 花かご」にお邪魔いたしました。新型コロナウイルス感染拡大以降、感染予防のため活動を休止されていましたが、地域のみなさまの体を動かしたいというご希望が高まり、最近活動を再開されました。約1時間、ストレッチや音楽に合わせたリズム体操、体をほぐすタオル体操など、飽きない内容で楽しく体を動かし、終わったときには軽い疲労感と、体がスッキリする心地よさを感じました。

「健康体操 花かご」は毎月第2木曜日、10時~あすなる会館で活動されております。



地域情報

新田地区センター 文化祭

11月12日(土)~13日(日)、第41回目の新田地区センター文化祭が開催されました。

展示コーナーには、当ケアプラザで活動しているオーキッドキルト会さんがボランティアで運営している「新田クラブ」からの作品が何点か展示されておりました。新型コロナウイルスの影響で、久しぶりの展示ということもあり、ここ数年で作成した作品の中から選んでの展示となりました。

会場に来ていた方も作品をじっくり見ていらして、活動にも興味を持たれたようです。

皆さんの作品が披露できる場所があることを嬉しく思います。



回覧



～ウイルス感染の季節～

新型コロナ第8波の心配とともにインフルエンザ流行の季節となりました。コロナ禍で、皆さん手洗いうがいの習慣もすっかり身についたかと思えます。手の甲、手首、指の間等忘れずに、正しい方法で洗ったあとはしっかりと乾かすようにしましょう。濡れた状態だと菌やウイルスが手につく割合が多くなるからです。

また、インフルエンザを効果的に予防するためにはさらに「歯みがき」をすることだそうです。口の中にある細菌、特に歯周病菌はインフルエンザウイルスの感染力を高めることがわかっています。

乾燥するこれからの季節、喉を潤したり、手荒れを防いだりしながら、ウイルス感染対策を行っていきましょう。



厚生労働省が推奨している正しい手の洗い方を紹介します。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川・田村）



地域情報



第40回 港北区社会福祉大会



10月18日「港北区福祉大会」が開催されました。日頃、地域の中で活躍されている方々を表彰する“社会福祉功労者表彰”では、新吉田地区・新吉田あすなろ地区からもたくさんの方が表彰されました。

“おめでとうございます！”

新型コロナウイルス感染症の拡大以降、久しぶりの盛大な授賞式となり、太鼓の演奏が雰囲気盛り上げていました。



イベントのお知らせ



子育てフリースペースはぐピョン

はぐピョンは未就学のお子さんとお保護者のための子育てサロン（10時～13時開催）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。台数に限りはありますが、広い駐車場もあるので、お車での来所も可能です。

こちらからお申込み出来ます↓

- 12月12日（月） おはなし会
- 12月22日（木） クリスマス会
- 1月9日（月・祝） 新聞紙あそび
- 1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。
※場合によっては、内容を変更させて頂く可能性があります。

介護者のつどい

- 日程：令和5年1月12日（木）
- 時間：13時30分～14時30分
- 会場：新吉田地域ケアプラザ
- 内容：茶話会
- 対象：介護をしている方・介護経験のある方
- 参加費：無料
- 申込：前日までに電話申し込み



←以前の茶話会の様子
飲み物のご用意をしています。感染予防に気をつけつつ、のどを潤しながら介護の様子などを、お聞かせください。



年末年始のお知らせ

令和4年12月29日（木）～令和5年1月3日（火）まで6日間の全館休館となります。新年は4日（水）より通常通り開館いたしますので、よろしくお願いたします。



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/>

