

# 新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2023年4月1日発行  
第249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 ▶

2月25日（土）新吉田地域ケアプラザにおいて「生き活講座～エンディングノートを書いてみよう～」を開催いたしました。参加希望の方が多かったこともあり、感染状況も落ち着いてきておりましたので、予定よりも定員枠を増やしての開催となりました。参加された方の年齢層は広く、多くの世代の方に将来についての日々の心構えを考えるきっかけになったのが良かったと思います。参加された方からは、これからじっくりと書いてみたいなどの感想をいただくことができました。

## 生き活講座



## お仲間募集 ▶

## ふきのとう（体操会）



講師のリードでセラバンドやボールなどを使って、上肢・下肢をしっかりと動かして楽しく体操をしています。いつまでも元気に過ごせる体づくりを目指して、一緒に体操をしませんか？

どなたでも、お待ちしておりますので、是非見学にいらしてください！

会場：新吉田地域ケアプラザ

時間：10:00～11:30

開催日：毎月第1・2・4金曜日

参加費：1か月2500円

連絡先：新吉田地域ケアプラザ



## 事業報告 ▶

## 令和4年度第2回 運営協議会

3月8日（水）、新吉田地域ケアプラザ運営協議会を開催しました。新型コロナウイルスの影響で書面開催とさせて頂いていた年もありましたが、今年度は2回の運営協議会を対面で行うことが出来ました。

委員の皆様にはケアプラザの今年度の取り組みや運営状況を報告いたしました。また、次年度に計画をしているフレイル予防セルフプラン講座に関心も持って下さり、是非地域でも開催して欲しいというご意見を頂きました。



## 回覧 ▶



## 地域包括支援センターより

### あすなろ会館～出張講座＆相談会～

ケアプラザ職員があすなろ会館に出向き、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】

令和5年4月21日（金）「コグニサイズ」※1  
7月21日（金）「体力測定」  
10月20日（金）「コグニサイズ」

令和6年1月19日（金）「体力測定」

時間：14：00～15：00

会場：あすなろ会館

参加費：無料

対象：どなたでも

※1「コグニサイズ」とは、認知症予防運動のことです。

お申込みは  
開催日の前日まで！

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川・田村）

### 介護者のつどい

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

令和5年5月11日（木）

7月13日（木）

9月14日（木）

11月9日（木）

令和6年1月11日（木）

3月14日（木）

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

お申込みは  
開催日の前日まで！



### 取組報告▶職員研修

～コミュニケーションについて～

先日、業務終了後に全職員を対象にした職員研修を行いました。コミュニケーションについて今年度2回目の取り組みです。前回は自分の考えの傾向や行動のタイプを知る研修でした。今回は、エンゲージメントカードを使い自分の価値観を見える化し、また、他の職員の見える化された価値観を知ること、人それぞれ考えが違うことを感じる研修でした。一緒に働く仲間でも想像とは違うカードを選んでいるなど、発見のある研修でした。改めて、人それぞれ価値観が違うということ意識して日々の業務を進めていきたいと感じております。



### イベントのお知らせ



#### GoGo 健康元気づくり教室

ロコモティブシンドロームを予防し、いつまでも元気に過ごすための講座です。スローエアロビックの他、栄養や口腔ケアの講座を行います。

日程：5月12日～6月2日の毎週金曜（全4回）

時間：13時30分～15時30分

会場：新吉田地域ケアプラザ

対象：介護予防に関心のある方

講師：松本しのぶ先生（エアロビック指導員）

田島三枝子先生（管理栄養士）

宮前佳子先生（在宅認定歯科衛生士）

参加費：無料

持ち物等：上履き・水分補給用飲み物

スポーツタオル

動きやすい服装でご参加ください

申し込み：4月15日～（先着15名）

#### 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などを開催します。「お誕生日会」や「昼食場所開放」なども行っています。参加予定の方は、電話かWebで予約をお願いいたします。人数に余裕がある場合のみ、当日参加を受け付けます。

4月10日（月）おはなし会

4月27日（木）こいのぼりイベント

5月8日（月）おはなし会

5月25日（木）おはなし会

【予約制】



お申し込みは  
こちら！



### 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/>

