

# 新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2023年1月1日発行  
第256号  
横浜市港北区新吉田町6001-6  
発行責任者：津國久美子

## 新春のご挨拶



社会福祉法人 横浜共生会

理事長 村松 紀美枝

新しい年を迎え、ひとことご挨拶を申し上げます。  
旧年中は、格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました。

新型コロナウイルスが流行し始めてから三年が経ちますが、いまだ以前のような生活には至っておりません。それどころか、昨年二月に始まったロシアによるウクライナ侵攻も長期化の様相を呈している、遠く離れた日本でも人々の生活や心に不安な影を落としています。

こんな時代だからこそ、私たち地域の福祉を担っている者としては、少しでも地域の皆様に寄り添っていききたいと思っておりますが、この三年近くは活動制限等もあり、歯がゆい思いをしてきました。それでも、少しずつできる範囲のことを実践しておりますが、今年こそはもっと地域に貢献できるよう、法人理念のもと、地域の皆さまとも連携し、地域力を高めてゆきたいと思っております。

本年も、地域の様々な問題にも積極的に取り組み、誰もが安全で安心な地域で暮らせる社会を目指してまいります。

何卒ご協力ご支援を賜りますようお願いいたします。

本年も皆様のご健勝とご多幸を心より祈念申し上げますと共に、よろしくお願ひ申し上げます。



## 事業報告 ▶

ピンキラリ

## PPK生活の秘訣～腸活編～

1月26日(土)、新吉田地域ケアプラザにおいて「PPK(ピンキラリ)生活の秘訣～腸活編～」を開催いたしました。この講座は当ケアプラザの協力医である高田中央病院の荏原千登里医師と共催で腸と健康についての講演でした。腸は健康に大きくかかわっており、腸内の細菌が多様であることが大切とのことでした。そのために食事の工夫や運動のことなどお話を聞くことができ、今後の生活に取り入れてぜひ参考にしていきたいと思われました。



## 事業報告 ▶

## 粋な男の料理教室



1月30日(水)、「男の料理教室」開催いたしました。今回の講座は新田地区センターと共催で、年間3回計画しているうちの2回目です。8名の参加者と、おせち料理にもなるメニューとして「ぶりの照り焼き・酢れんこん・煮しめ」を作りました。今回、初めて料理教室に参加して下さった方もいらっしゃいましたが、楽しかったとの感想をいただきました。みなさまおいしいそうなお料理を完成され、持ち帰ることができました。



## 地域情報 ▶

新吉田地区社会福祉協議会 福祉講座

## お口の中から始まる健康づくり

12月5日(月)、新田地区センターにおいて新吉田地区社会福祉協議会主催の福祉講座「お口の中から始まる健康づくり」が開催されました。いくつになっても元気に過ごすためには、お口が良い状態であることが大切です。歯だけでなく舌やお口の周りの筋力が十分あり、しっかり噛んで飲み込めることが重要です。歯磨きのコツや唾液腺のマッサージ、お口の周りの鍛え方などを一緒に学ぶことができました。



## 回覧 ▶



## ～生き活講座「エンディングノートを書いてみよう!」～

今の人生を自分らしく生きる「生き活」講座を開催します。

今年度は、港北区版エンディングノート「わた史ノート」の書き方講座と成年後見制度についてのミニ講座を行います。「わた史ノート」は、あなたのライフプランを考えて自分の気持ちや思いを大切な人に伝えるためのノートです。どの世代の方でも、いつでも記入できますが、まず一緒に記入して、これからの人生を私らしく過ごすためのヒントを見つけに来ませんか？

開催日時：令和5年2月25日（土）13：30～15：00

新吉田地域ケアプラザ・多目的ホール

（受付：令和5年1月25日～先着20名）

\*参加者の方には、港北区版エンディングノート「わた史ノート」をさしあげます。

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

### 本町秋の感謝まつり

11月20日（日）、本町町内会の「秋の感謝まつり」が開催されました。会場には、輪投げや野菜の重さあてクイズ、オリジナル鉢作りなど親子で楽しめるコーナーの他、防災クイズやこんにちば赤ちゃん訪問の説明パネルなども設置されていました。当日は雨予報でしたが、たくさんの方が集まり、お子さんの笑い声や地域の方の活気のある声で賑わっていました。お祭りの再開を喜び、皆さんの楽しそうにしている姿が印象的でした。



### とともに5周年ふえすていばる

11月23日（水・祝）、親と子のつどいの広場とともに「5周年ふえすていばる」が開催されました。会場は、子ども服やおもちゃのバザー、当くじに野菜販売と子どもも大人も嬉しい内容でした。外はあいにくの雨模様でしたが、スタッフの方々も来場された方との会話を楽しまれていて、お部屋の中は、優しく温かい雰囲気になっていました。さらに5周年をお祝いするお花やお祝いメッセージは、とともにさんが地域の方にとって安心して過ごせる居心地の良い場所であることを改めて感じさせられました。



### 新吉田地区保健活動推進員共催 保健福祉セミナー

#### フレイル予防とこころの健康

12月7日（水）新吉田地区保健活動推進員と共催の保健福祉セミナー「介護予防入門講座 フレイル予防とこころの健康」を開催いたしました。フレイル（虚弱）を予防するためには運動だけでなく心の健康も大切です。参加された皆様のアンケートでは、ご自分の暮らしぶりを振り返り講座を参考にしたい、ストレスをためないように楽しく過ごしたいなどの感想をいただきました。高齢者の健康状態を振り返る基本チェックリストもお配りしたので、後日やってみようと思うなどのお話もありました。ぜひ、フレイル予防に役立てていただけたらと思います。



### イベントのお知らせ

#### 成年後見無料相談会

日程：2月18日（土）

時間：13時30分～15時30分

（1組30分程度 事前予約制）

会場：新吉田地域ケアプラザ

申し込み：定員になり次第受付終了

コスモス成年後見サポートセンターの行政書士による「成年後見」「遺言」「相続」の無料相談会です。高齢や障がいによって判断力が低下すると、預貯金の管理や介護契約などで不安が生じます。そんな時にどのように成年後見制度を利用したらよいのか等相談に乗っていただけます。



### 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

ホームページ <https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>  
ブログ <https://ameblo.jp/sinyoshida-11/>