

# 新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2023年12月1日発行  
第257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

## コグニサイズ体験

10月20日(金) あすなろ会館において「出張講座&相談会」を開催いたしました。この日は新吉田地域ケアプラザ デイサービス相談員による「コグニサイズ体験」を行いました。コグニサイズ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。コグニサイズの講座は毎回好評で、参加者からは「たのしかった。」「またやりたい」「疲れたけれど、刺激を受けた」などの感想があり、今回も活動中の笑顔と笑い声に担当職員も楽しい活動となりました。



## 事業報告

## おはなし会ワークショップ

10月30日(月) より全5回でおはなし会ワークショップを開催しました。1日目～3日目で絵本や紙芝居、わらべ歌・パネルシアターなどのレクチャーを受けて、4日目と5日目に当ケアプラザで開催している子育てサロンで練習した演目を披露しました。

講座には、初めて読み聞かせをする方やボランティア経験のある方が参加されていました。参加者の皆様が今回得た技術と自信でお子さん達を楽しませ、今後も地域で活躍して下さいましたら嬉しいです。



## 事業報告

## 介護者のつどい

11月9日(木) 新吉田地域ケアプラザにて「介護者の集い」を開催いたしました。介護者のつどいは介護をしている方や介護の経験がある方が、自分の経験や日々の悩み工夫を話し、共有することで少しでも息抜きになればと企画しております。今回は、参加者が少なかったのですが、その分、たくさんのお話しいただけたのではないのでしょうか。次回は1月11日(木)です。介護されている方の息抜きにいらっしゃいませんか。お待ちしております。



## 地域情報

新田地区センター文化祭

## 新田クラブ 作品展



11月11日(土) 12日(日)、新田地区センターの文化祭が開催されました。当ケアプラザが活動を支援している「新田クラブ」のみなさまも、作品展で文化祭に参加されています。今年は、クッションなど大きい作品も多く、展示ブースが華やぎとても見ごたえある展示となっていました。コースターやバッグ、クッションなど一針一針丁寧に仕上げた作品の温かさが伝わってきました。



## 回覧





～生き活講座について～

昨年度に引き続き、今の人生を自分らしく生きる「生き活講座」を開催します。人生の最後にどう在りたいか？を考える、もしものための話し合いゲーム（もしバナゲーム）を行い、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きてください。また、港北区版エンディングノート「わた史ノート」をお渡ししますので自分の気持ちや想いを大切な人に伝えるために役立ててください。

(日時) 令和6年1月20日(土) 13:30~15:00  
(場所) 新吉田地域ケアプラザ 1階 多目的ホール  
(参加費) 無料  
(定員) 先着20名(12/15(金)9:00~予約開始)  
(申込み) 新吉田地域ケアプラザ TEL045-592-2151



連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691 (中西・小川・田村)



事業報告



ほくほくフェスタ(港北区社会福祉大会・区民フォーラム)



11月2日(木)港北公会堂にて「港北ほくほくフェスタ」が開催されました。港北福祉大会では区内で活躍する福祉功労者が表彰されました。ケアプラザの事業等でいつもご協力いただいている方や日頃から地域で活躍されている皆様がたくさん受賞されておりました。みなさま誠におめでとうございます。その後の区民フォーラムでは「このまちが好き！子供からつながる、みんなのちょっとイイ関係」というテーマで3つの取り組みの発表がありました。



イベント案内



体操ボランティア育成講座

日程：令和6年1月24日、1月31日、2月7日、14日、21日(全て水曜日)  
時間：13時00分～15時00分  
会場：新吉田地域ケアプラザ  
対象：体操ボランティア・体操指導に関心のある方  
講師：中村幸貴先生(健康運動指導士)  
参加費：無料  
申し込み：12月15日～(先着15名)  
高齢者の身体特徴について学び、加齢により体力が低下してからも出来る体操をお教えします。体操指導の実技も行うので、これから地域の体操サークルなどで、体操リーダーやボランティアをしたいという方にオススメの講座です。

新吉田あすなろ会館 出張講座&講演会  
～自分の身体を知ろう～

協力：新吉田あすなろ連合町内会・新吉田あすなろ地区保健種別推進員  
「体力」の維持向上は、いくつになっても元気で活動的に過ごすために大切なことです。では、「体力」ってなんだろう？自分の体力はどうやってわかるの？維持向上するためにはどうしたらいい？それがわかる1時間の講座です。講座の中で体力測定を行います。  
日程：令和6年1月19日(金)  
時間：14時00分～15時00分  
会場：あすなろ会館(新吉田東7-2-3)  
対象：どなたでもご参加いただけます。  
参加費：無料  
定員：先着15名程度 申し込み受付中！

素足での測定があります。靴下でおいでください。



年末年始のお知らせ

令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで6日間の全館休館となります。新年は4日(木)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



LINE 公式アカウント