

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2024年6月1日発行
第263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

4月19日(金)、出張講座&相談会を開催いたしました。今年度も、あすなる会館をお借りして4回の出張講座を予定しております。今回は「コグニサイズ体験」として、当ケアプラザのデイサービス相談員が講師を担当いたしました。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。失敗しても楽しく笑いながら取り組むことが大切で、この体験会も楽しく行うことができ、あっという間の1時間でした。



事業報告

オープンガーデン



4月19日(金)～21日(日)、5月10日(金)～12日(日)に港北オープンガーデンが開催されました。期間中、たくさんの方にケアプラザへ足を運んでいただき、色とりどりのお花を楽しんで頂きました。ケアプラザの花壇は、「園芸ボランティアみらい」の方々が毎月第1、第3水曜日の午前中に整備して下さっていて、イベントの開催に関わらず、一年中素敵なお花が楽しめます。

ウォーキングやランニングの途中などにお立ち寄りいただき、癒されてみてはいかがでしょうか。



事業報告

GoGo健康！元気づくり教室

5月10日(金)より全4回で「GoGo健康！元気づくり教室」が始まりました。この講座はイキイキと年齢を重ねていくための4つのポイント(①筋力の維持②低栄養予防③嚙んで飲み込むためのお口の健康④人とのつながりと交流)を学び体験できる講座として企画いたしました。運動ではスローエアロビクスを取り入れ、音楽に合わせてリズムよく体を動かし筋力維持向上を目指しました。また、脳トレ要素もあり、上手くできても失敗しても楽しく笑い、周りのメンバーと楽しく交流しながら活動を行うことができました。栄養やお口の講座では、フレイル予防だけでなく、災害時の対策についても学びました。



回覧



～横浜市ではもの忘れ健診をおこなっています

年齢を重ねていくと気になり始めるもの忘れ。次の3つの生活習慣を工夫すれば認知症への移行を遅らせたり移行せずすむ場合があります。

- ①よく食べる！②よく歩こう！③よく外に出よう！

それにプラスして、もの忘れ健診を受けてみませんか？横浜市では、市内にお住まいの50歳以上の方を対象に、もの忘れ健診(認知症の簡易検査)を無料で実施しています。市内医療機関で年度内に1回受けられます。ケアプラザに、もの忘れ健診のパンフレットがありますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。横浜市ホームページでも見ることができます。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691 (中西・小川・新堂)



事業報告 ▶ 介護者のつどい



今年度第1回目の「介護者のつどい」が、5月9日(木)に開催されました。介護されている方が日頃感じている思いをお話して下さることで、互いにその思いに耳を傾け、参加者皆さんで工夫やアイデアを出し合うことで介護者の方のお気持ちが少しでも楽になるような時間にしたいと考えております。

今回は参加者が少なかったですが、その分、参加者の方は思いをたくさんお話して下さり、同席した区の高齢障害支援課職員も交えて、和やかな時間となりました。



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。

- 6月10日(月) おはなし会
6月27日(木) セタイイベント
7月 8日(月) 水遊び& えいごでマザーグースとおはなし
7月25日(木) 水遊び& おはなし会

お申し込みはこちら!



粋な男の健康講座

- 日程：令和6年7月~令和7年2月
毎月第3金曜日 全8回(初回 7/19)
時間：10時00分~12時00分
※7月、8月は9時30分~11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男性
講師：菊池かおり先生(体操講座講師)
駒木道子先生(栄養講座講師)
諸橋則子先生(口腔講座講師)

申込み：6月15日~(先着20名)

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、室内履き、バスタオル、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物、5本指ソックス(あれば)

いつまでも粋でイキイキ過ごすための男性向け介護予防教室です。



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/

