

# 新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2024年11月1日発行  
第268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

▶ 港北区内生活支援コーディネーター連絡会  
知る活からやる活へ

9月27日(金)、港北公会堂において「知る活からやる活へ」講座を開催いたしました。これは区内ケアプラザの生活支援コーディネーター企画したものです。ボランティア活動に関心はあるけれどまだ活動をされていない方に、ぜひ活動していただくチャンスを得ていただこうと春から検討してきました。1日目の“知る活”は、ボランティアが活躍する施設等の担当者からどのような活動をしていただくのかといったお話しや、実際に活動している方の経験談を伺いました。2日目の“やる活”は区内のさまざまな活動場所でのボランティア体験です。講座にはたくさんの方が参加してくださいました。これからの活躍を楽しみにしております。



## 事業報告

▶ 社会福祉法人 横浜共生会  
共生まつり



10月6日(日)、当法人のお祭り「共生まつり」を開催いたしました。朝は小雨がパラつくこともありましたが、日中は天候も回復し、たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました。開会は賑やかな太鼓演奏が響き、幸先良いお祭りのスタートとなりました。法人内外の障害者地域作業所等の製品販売やキッチンカーの出店、復興支援の取り組みなど盛りだくさんの内容の他、ダンスパフォーマンスや道化師も登場して、最後まで楽しいお祭りを行うことができました。



## 地域情報

▶ 新吉田地区・新吉田あすなろ地区  
さがしてネット 模擬訓練実施のお知らせ

「さがしてネット(※)」の模擬訓練を行います。地域のたくさんの方のご協力をお願いいたします。

### 【訓練内容】

徘徊者が発生したことをメールでお知らせします。近くに徘徊者(役)を見かけましたらケアプラザまでご連絡ください。(045-592-2151)

### 【訓練日時】

新吉田あすなろ地区 11月29日(金) 16時00分～(小雨決行)  
新吉田地区 12月6日(金) 14時30分～(小雨決行)

※「さがしてネット」は認知症の方やそのご家族が安心して地域で暮らすための取り組みで、行方がわからない方がいる場合に、メール登録者にお知らせし、情報呼びかけます。ぜひ、右のバーコードからメール配信登録をお願いいたします。



←さがしてネット  
メール配信登録用  
二次元バーコード



## 回覧



～ウィンター・ブルー（季節性感情障害、冬季うつ）～

冬になると、気持ちが落ち込み、身体がだるく疲れやすい・睡眠の長時間化・日中の過度の眠気・過食（甘いものが食べたくなる）などの症状が繰り返されており、春になると治る。そんな症状が繰り返されているようなら、ウィンター・ブルーかもしれません。

原因は日照時間が短くなり、体内時計がずれること。日光を浴びると、睡眠や精神安定に関わるセロトニンという神経伝達物質が脳内で盛んに分泌されますが、冬になり日が短くなるとセロトニンが不足し、上記症状があらわれます。思い当たる方は、年間を通じた体調チェックをしてみましょう。

自分で手軽にできる対策は①規則正しい生活をし、目覚めたらまず朝日を浴びること②日光を浴びながら軽い運動をすること③セロトニン生成に必要な必須アミノ酸トリプトファンを含む肉・魚・大豆を意識して摂ること。

症状が辛いようでしたら、医療機関に相談しましょう。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川）



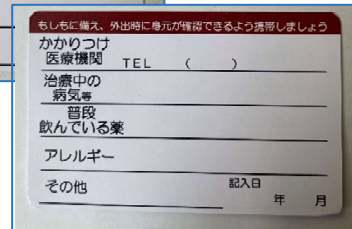
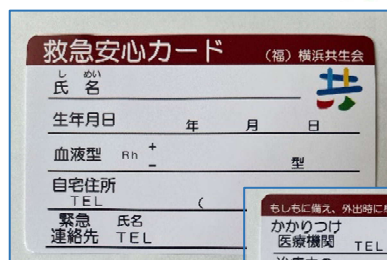
お知らせ ▶ 救急安心カード



地域のみなさまが安心した生活がおくれるよう願いを込めて、当法人で「救急安心カード」を作成いたしました。

このカードは、外出先等で体調が悪くなり、ご自身のことを自分で伝えることが出来ない状況の時に、救急隊や医療機関で迅速に対応ができるよう携帯するものです。

カードには、氏名・生年月日の他、緊急連絡先・かかりつけ医療機関、服薬している薬など、もしもの時に必要な情報が書き込めるようになっています。大切な方やご自身のために普段から財布などに入れ、携帯しませんか？カードは、当ケアプラザの窓口で配布しています。



キャッシュカードと同じサイズです



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。

【予約制】



お申し込みはこちら！

- 11月11日（月） 読み聞かせ講座
- 11月28日（木） 参加者による発表
- 12月9日（月） クリスマス会
- 12月26日（木） おはなし会

クリスマス会は人気だから参加したい方は早めに予約をしてね！



生き活講座

エンディングノート講座

日程：12月7日（土）  
時間：13時30分～15時00分  
会場：新吉田地域ケアプラザ  
対象：どなたでも可  
講師：所博之（リーガルサポートかながわ副支部長）  
参加費：無料  
申込：11月15日9時～（先着25名）

将来の為に今何が出来るか？大切な人にどう伝えたいか？成年後見制度や相続について経験豊富な講師にお話して頂きます。参加者にはエンディングノートを差し上げています。個別相談がご希望の方は事前にお知らせ下さい。

体操ボランティア育成講座

日程：令和7年1月7日、14日、21日（火）  
2月6日、13日（木）  
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（健康運動指導士）  
参加費：無料  
申込：12月2日9時～（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



公式LINE

