



## 事業報告

### 生き活(いきかつ)講座 第2弾 知って納得! 安心ご葬儀講座

1月18日(土)、生き活(いきかつ)講座の第2弾として「知って納得! 安心ご葬儀講座」を開催いたしました。株式会社メモワールで実際に葬儀などに携わっていらっしゃる社員の方をお呼びしてお話を伺いました。講座は、元気なうちから取り組めること、不安が多くなったら考えること、人が亡くなったら行くことなどを、ユーモアたっぷりに、時々裏話を交えながらお話くださり、あっという間に時間が終了しました。参加者からは、話が分かりやすくおもしろかった、楽しく聞けた、終活を少し気軽に考えられそうなどの感想がありました。



## 事業報告

### 港北区役所・新田地区センター・新吉田地域ケアプラザ共催 地域で活動している団体のサークル研修会



1月29日(水)、新田地区センターにおいて「サークル研修会」が行われました。東海大学健康学部准教授で地域活動や地域のつながりづくりに詳しい澤岡先生をお呼びして、いつもの誰かとゆるやかにつながっていることがチカラになっていることなどを学びました。その後、皆さんで現在の活動などを共有し、活動を続けるための課題やコツなどを出し合い意見交換をいたしました。これからも地域活動を続けていく秘訣などを一緒に考えることができ、とても有意義な時間となりました。



## 事業報告

### 新田地区センター・新吉田地域ケアプラザ共催 粋な男の料理教室

1月30日(木)、新田地区センターの料理室で「粋な男の料理教室」を開催いたしました。今回はポトフ、サーモンマリネ、コーヒーゼリーを作りました。ポトフは家でも作れそうと感想を言ってくださったり、マリネでは玉ねぎをできるだけ薄く切るというチャレンジをしたり、ゼリーは初めて作ったが良かったと言ってくださったり、それぞれ楽しく取り組んでくださいました。完成した料理は、自宅で試食していただくのですが、家族からも美味しいと感想を言われたと連絡くださる方もおり、私たちも嬉しくなりました。



## 回覧



～深呼吸をしましょう～

呼吸には、全身の隅々に酸素を送り、臓器や細胞の活動を維持する大切な働きがあります。

私たちは、生活の中で不快に感じたり、イライラやストレスを感じたりする時は、緊張状態で無意識のうちに短く浅い呼吸になりがちです。酸素不足になり、からだに不調が出てしまいます。季節の変わり目で寒暖差の激しいこの時期には自律神経のバランスが乱れ、体調を崩しやすい時期です。

1日数回、意識して深呼吸をしてみましょう。血行が良くなりますし、リラックス効果があります。

検索 🔍 日本医師会 深呼吸

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691

ふれあい動物園実行委員会主催

ふれあい動物園

日程：3月22日(土) 荒天振替 23日(日)  
時間：9:00~12:30  
会場：新田公園 新田地区センター隣の公園

- ・ポニー乗馬 1回 100円  
乗馬券 8:45~販売
- ・動物のエサ 1カップ 50円
- ・キッズコーナー  
クイズラリー ヨーヨーつり  
ぬりえ等

※駐車場はありません。お車での来場はご遠慮ください。

共催：新吉田地区社会福祉協議会 後援：新吉田連合町内会  
港北みんなの助成金対象事業です。

動物取扱業者標識 名称：福田牧場 展示/登録番号：川崎市 22 高展 1号

子育てフリースペース

はぐピョン



イベントのお知らせ ▶

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ています。「お誕生日会」や「昼食場所開放」なども行っています。(出入り自由&予約不要)

- 3月10日(月) さよなら会
- 3月27日(木) さよなら会
- 4月14日(月) おはなし会
- 4月24日(木) こいのぼりイベント

※上記イベントは11時30分~12時に開催しています。



はぐピョンでは、絵本の読み聞かせや会場でお子さんを見守ってくださるボランティアさんを随時募集しています!



新吉田地域ケアプラザ案内

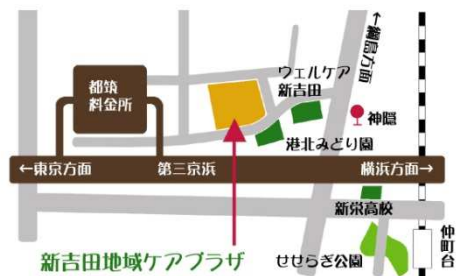
〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-6  
TEL:592-2151 FAX:592-0105

※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)



ケアプラザは福祉保健の相談窓口です。ご相談をご希望の方は、事前にご連絡ください。お約束の時間に、相談員がお待ちしております。ケアプラザ職員がご自宅に訪問することもできます。



ホームページ



公式LINE