デイサービスで活躍中のボランティアさんをご紹介！

当ケアプラザのデイサービスでは、ボランティアさんによる活動・交流を積極的に行っております。現在、各曜日で音楽活動や朗読会、折り紙・囲碁将棋が得意な方々が活躍されており、新たなボランティアさんも随時募集しております！

おはなしのふりかけさん
紙芝居などを用いた朗読会を披露して下さり、毎月お客様が楽しみにしています♪

ウッドペッカーズさん
美声と渋いギターのハーモニーを奏でて下さいます。懐かしの歌謡曲をみんなで楽しく歌っています♪

個人のボランティアさんは、折り紙や囲碁・将棋などの特技を生かして活躍なさっています♪

興味のある方、一緒にボランティア活動を行ってみませんか？

当施設でのボランティア活動は、よこはまシニアボランティアポイントの対象です。
お問い合わせは・・・横浜市新子安地域ケアプラザ　TEL:423-1701　地域活動交流まで

新しい職員のご紹介

ケアマネジャー
塩澤　正人

12 月からケアマネジャーとして着任した塩澤と申します。お客様やご家族様に寄り添いながら、丁寧な支援を心がけております。これからどうぞよろしくお願い致します。

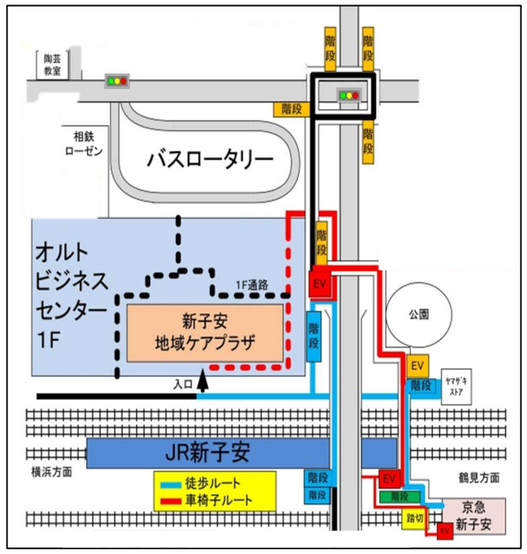
地域包括支援センター
主任ケアマネジャー
道村　織絵

12 月より居宅介護支援事業所から地域包括支援センターへ異動となりました。地域の様々な活動の場に伺いながら学んでいきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所：横浜市神奈川区新子安１丁目2-4
TEL：423−1701 / FAX：423−1702

◆開館時間：月～土曜　9:00～18:00
　　日曜祝日　9:00～17:00
◆休館日　：第３土曜日、１２月２９日～１月３日
◆最寄駅　：JR 新子安駅より　徒歩３分
　　京急新子安駅より　徒歩３分

担当エリア
新子安 1～2 丁目・子安台 1～2 丁目・子安通・入江 1～2 丁目・神奈川 1～2 丁目・東神奈川 1～2 丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



新子安地域ケアプラザ便り
和なごみ
２月号

令和６年２月発行　第 200 号
発　行　（福）横浜市福祉サービス協会
　　横浜市新子安地域ケアプラザ
住　所　横浜市神奈川区新子安 1-2-4
電　話　423-1701　FAX423-1702
発行責任者　所長　山尾　みどり
http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/

楽しいスマホ教室！ スマホ講座 with 大原学園

参加費無料

3 月 21 日（木）
10:00～11:30　先着 15 名

スマホの基本操作から楽しく学びましょう！
ご自分のスマホを忘れずにご持参ください！

シニア向け♪ボランティア講座

～よこはまシニアボランティアポイント登録研修会～

3 月 23 日(土)　10:00～11:30
先着 10 名　参加費無料

自分の知識や経験を生かしてボランティア活動に参加してみませんか？隣のページもぜひご覧ください♪

＜対象＞　横浜市在住で 65 歳以上の方
＜持ち物＞　介護保険被保険者証、筆記用具

「よこはまシニアボランティアポイント」とは？
高齢者が介護施設などでボランティア活動をした場合にポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて換金・寄付できる仕組みです。

2月に引き続き 第2弾！ 若返り顔 YOGA 講座

参加費無料

■日時：3 月 1 日(金)　10:00～11:30
■先着 30 名　どなたでもご参加できます
表情筋を鍛え、笑顔に自信をつけましょう

介護者のつどい
～ダブルケアカフェ～ 保育付き

■2 月 21 日(水)　10:30～12:00

ダブルケアとは…子育てと親等の介護の時期が重なり、平行して担わなければならない状態のことです。その負担の大きさから近年社会問題となっており、メディアでも取り上げられるようになりました。今回は保育付きで実施しますので、お気軽にご参加下さい。

行政書士による 無料 相談会

■2 月 20 日(火)　13:30～15:30
1 組 30 分　4 組様限定！　要予約

相続・遺言など皆さんの身の回りのお悩みに、コスモス成年後見サポートセンターに所属されている行政書士の方が、無料で相談に応じます。

新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。
日程が変更・中止になる場合がございます。
お問い合わせはこちらまで　　新子安地域ケアプラザ　　TEL：４２３－１７０１

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	6 ■活き粋ストレッチ	7 ○赤ちゃん学級	8	9	10 ■民謡教室
11	12 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	13 ■はじめま書	14 ○体操教室 ■ふれあいサロン	15	16 ■パラダイス	17 休館日
18	19 ■ゆる体操	20 ■活き粋ストレッチ	21 ○すくすくかめっ子 ○介護者のつどい ■おりがみ教室	22	23	24 ■民謡教室
25	26 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	27 ■雀の会 ■はじめま書	28 ○体操教室	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	5 ■活き粋ストレッチ	6 ○赤ちゃん学級	7	8	9 ■民謡教室
10	11 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	12 ■はじめま書	13 ○体操教室 ■ふれあいサロン	14	15 ■パラダイス	16 休館日
17	18 ■ゆる体操	19 ■活き粋ストレッチ	20 ■おりがみ教室	21	22	23 ■民謡教室
24 31	25 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	26 ■雀の会 ■はじめま書	27 ○体操教室	28	29	30

健康維持　趣味活動　子育て支援　その他

○：午前
■：午後

定期開催中の講座

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	講座名	日時	内容	参加費（1回）
健康維持	ゆる体操	＜第1･3月曜日＞ 13:00～14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めます。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にもお勧めです。	500円
	太極拳	＜第2･4月曜日＞ 13:00～14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参加できます。	200円
	活き粋ストレッチ	＜第1･3火曜日＞ 13:00～14:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを行います。マット（バスタオルでも可）をご持参ください。	500円
	体操教室	＜第2･4水曜日＞ 10:00～11:30	椅子に座ったままできる筋トレやストレッチがメインです。楽しい脳トレもあるので認知症予防にもお勧めです。	500円
趣味活動	囲碁将棋解放デー	＜第2･4月曜日＞ 13:00～16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン「雀の会」	＜第4火曜日＞ 12:00～15:00	今年の7月から始めました。定員10名、要予約です。	無料
	ふれあいサロン	＜第2水曜日＞ 13:00～15:00	65歳以上の方対象。季節ごとにイベントや作品作りなどを行っています。	500円
	おりがみ教室	＜第3水曜日＞ 13:00～14:30	65歳以上の方対象。毎月、季節にあった素敵な作品作りをしています。	200円
	民謡教室	＜第2･4土曜日＞ 12:00～16:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
子育て支援	神奈川区赤ちゃん学級	＜第1水曜日＞ 10:00～11:00	0歳の赤ちゃん（第1子）と保護者の集まりです。事前申込制（人数制限あり）神奈川区ホームページからお申込み下さい。（対象地区：新子安、入江）	無料
	すくすくかめっ子～親子のたまり場～	＜第1.4月曜日、第3水曜日＞ 10:00～11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づくりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出入りは自由で予約は不要です。（対象地区：新子安）	無料
	はじめま書～書道教室～	＜第2･4火曜日＞ 15:30～17:00	（小学校1年生～6年生まで対象） 書道セット（筆、すずり、墨汁、半紙、新聞紙）をご持参下さい。	500円
その他	パラダイス～学齢障がい児の居場所～	＜第3金曜日＞ 16:00～20:00	（未就学児～小・中・高校生対象） フリースペースとして、時間内の出入りを自由にしております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料
	パラダイスNEXT	同上	（高校生以上の障害のある方とそのご家族様） パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料