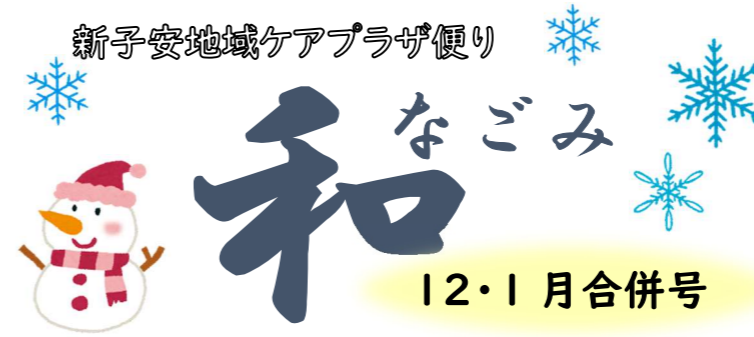


発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所 横浜市神奈川区新子安1-2-4
電話 423-1701 FAX423-1702
発行責任者 所長 山尾 みどり
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

新子安地域ケアプラザ便り



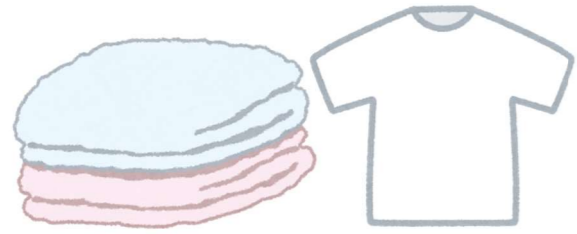
和なごみ

12・1月合併号



もう使わない“捨て布”はありませんか？ ぜひ、ケアプラザで再利用させてください！

●このように再利用させていただきます



いらなくなったタオル類、Tシャツなど
(色・柄があっても構いません)

★水分を吸いやすい綿素材(100%でなくても可)が
好ましいです。



使い捨ての身体拭きに

介護現場の身の回りの
清掃用に

よろしくお願いします

お問い合わせは・・・横浜市新子安地域ケアプラザ ☎423-1701 デイサービス担当まで



保健師 田中より

保健師から耳寄りな情報をお伝えします。健康維持におすすめの魚！それは秋刀魚(さんま)です。

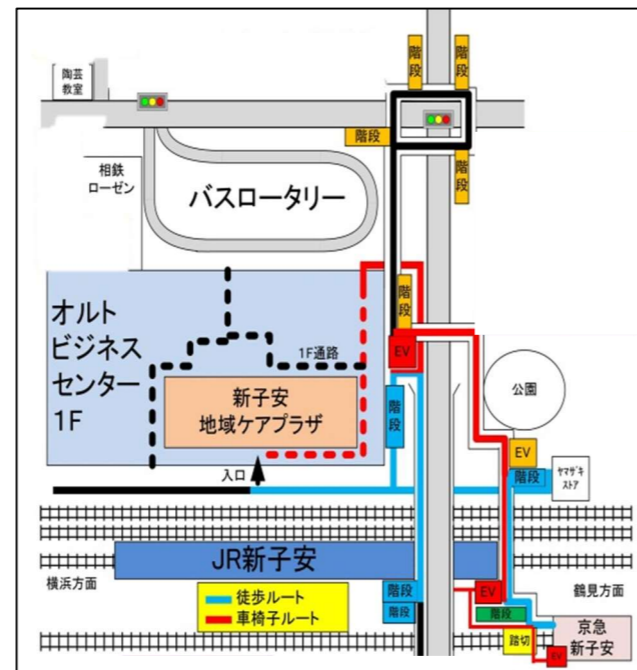
サンマの栄養で特筆すべきはタンパク質です。そのタンパク質は牛肉やチーズより質が優れていて、サンマに含まれるアミノ酸は、体内に吸収されやすいバランスをしています。そして、EPAには血栓防止効果、DHAは脳に働き学習能力を高める効果があることいわれています。そのほかに、貧血を予防したりするビタミンB2も豊富、その含有量は他の魚の3倍以上とも言われています。また、眼精疲労やガン予防にも効くビタミンAも豊富です。最近、不漁でなかなか食べていませんが、ぜひ食べておきたい魚です。



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



ご挨拶

2024年もどうぞよろしくお願いいたします

2023年は、5月に新型コロナウイルスの扱いが5類に変わり、日常を取り戻すべく徐々に地域のお祭りや集いが再開されるなど、明るい兆しができました。

2024年は、より各地区の地域の皆様と第4期地域福祉保健計画の目標に近づくよう、地域ケアプラザも一緒に尽力してまいりたいと思います。

本年もよろしくお願い申し上げます。



横浜市新子安地域ケアプラザ
所長 山尾みどり



年末年始の休館日のお知らせ

12月29日～1月3日は**休館**となります。

1月の貸館予約受付日は、**1月4日(木) 9:30**からです。

今年はコロナが第5類となり、徐々に貸館を利用された団体様も多く、コロナ前の生活に少しずつ戻っていることを実感できた1年でした。来年もたくさんの方にご利用いただけますと幸いです。今年一年ケアプラザをご利用下さり、誠にありがとうございました。2024年も引き続きよろしくお願いいたします。

良いお年を
お迎え下さい

マスクを外すのが嫌になった方必見！

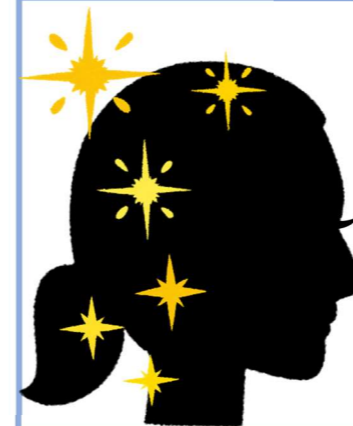
参加費無料

若返り 顔 YOGA 講座

■日時:令和6年2月3日(土) 10:00～11:30

■先着30名(要予約) ※1/4～受付開始 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



介護者のつとめ

～介護施設ってどんなところ？～

■12月21日(木) 10:30～12:00

今回は「介護施設ってどんなところ？」がテーマです。施設選びのプロをお招きし、選ぶ上でのポイント等、わかりやすくお伝えします。どんな種類があつてどんな違いがあるの？費用はどれ位？など皆さんの質問にお答えします！

参加費無料

男介のつとめ

～男性介護者のつとめ～ (座談会)

■1月28日(日) 10:30～12:00

男性でご家族を介護している方、介護について情報を知りたい方などの集まりです。介護をする上での不安や悩みなど、男性ならではの思いを共有しませんか？座談会形式ですので、お気軽にご参加ください。

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

12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 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	21 ○介護者のつどい	22 ○いきいきシニア 運動講座	23 ■民謡教室
24	25 ■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	12/29~1/3 年末年始 休館日	

2024年1月						
日	月	火	水	木	金	土
	12/29~1/3 年末年始 休館日			4	5	6
7	8 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	9 ○活き粋ストレッチ ■はじめま書	10 ○体操教室 ■ふれあいサロン	11	12	13 ■民謡教室
14	15 ■ゆる体操	16	17 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	18	19 ■パラダイス	20 休館日
21	22 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	23 ○活き粋ストレッチ ■はじめま書 ■雀の会	24 ○体操教室	25	26	27 ■民謡教室
28 ○男介のつどい	29 ■ゆる体操	30	31			

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				
事業名	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
子育て支援	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
	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
その他	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
	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