

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 小峰 宏美  
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

新子安地域ケアプラザ便り



# みまもりキーホルダーのご案内

## いざという時に備えたい!

名前や住所、電話番号などの情報をお住まいの地域ケアプラザに登録すると、登録番号が記載されたキーホルダーをお渡しします。それを常時身に付けていただくことで、救急搬送されたり、警察に保護されたりしたときに、登録番号をもとに適切な情報提供を行うシステムです。  
外出先での体調急変時や認知症による徘徊で身元がわからない場合などに、保護・救急搬送する警察関係者や救急隊が地域ケアプラザに登録情報を照会し、速やかにご家族等へご連絡することができます。



★バッグや杖など、普段持ち歩くものに付けてお使いください

### ●申請方法

本人確認ができる物(保険証等)をケアプラザへお持ちください。ご家族の方による申請も可能です。

### ●対象

・65歳以上の方  
・下段の「担当エリア」に該当する方

### ●費用:無料

(おひとりに1個配布)

## 新しい職員のご紹介

## 異動した職員

所長  
小峰 宏美



4月から新子安地域ケアプラザ所長として着任しました小峰宏美と申します。地域に根差したケアプラザを目指していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

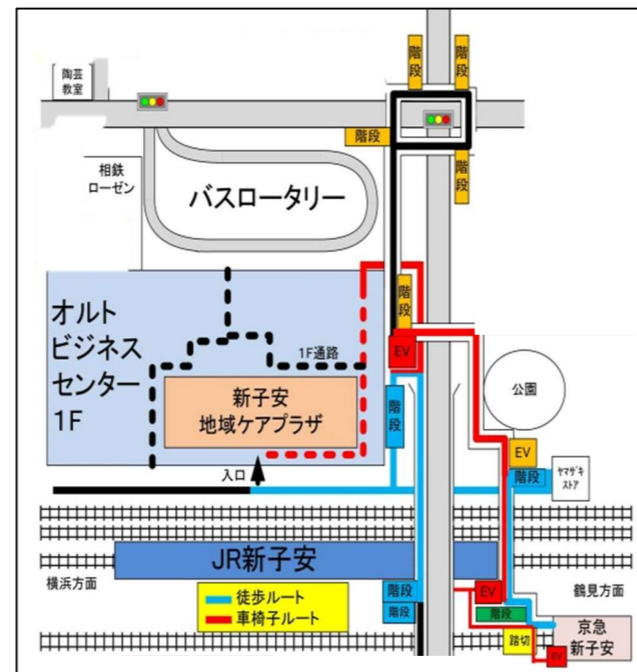
- 所長 山尾みどり  
4月より大場地域ケアプラザへ異動
- 地域包括支援センター 保健師 田中真由美  
4月よりいずみ中央地域ケアプラザへ異動
- デイサービス 生活相談員 皆川君江  
4月より星川地域ケアプラザへ異動

今まで大変お世話になりました。どうもありがとうございました!

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



## 季節の変わり目に体力づくり!

## 筋肉を落とさない

## 栄養と運動のコツ講座

~ 栄養と運動で、健康長寿を伸ばしましょう ~  
毎日の食生活を見直して、自分のできることから始めてみませんか!

■日時: **5月29日(水)**  
**13:00~15:00**

■対象: 概ね **65歳以上**

■参加費: **無料**

■申込制 **先着20名様**  
(要予約)



## 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、自分のできる範囲で活動する「応援者」のことです。「認知症サポーター養成講座」を受講することで、認知症サポーターになることができます。近所に気になる人がいればさりげなく見守る、認知症の人と暮らす家族の話し相手になることなども、認知症の基本を学んだサポーターだからこそできる活動です。興味・関心がある方はぜひご参加下さい。

■日時: **5月30日(木)**  
**10:00~11:30**

■対象: **どなたでも参加できます**

■参加費: **無料**

■申込制 **先着20名様**  
(要予約)



## 参加費無料 介護者のつとめ

~認知症ってどんな病気?~

講師: **神奈川診療所**  
**精神科 院長 赤塚医師**



■**6月14日(金)** 10:00~11:30

ご家族やご自分の認知症について知りたいこと、心配なことはありませんか?  
認知症とはどのような病気なのか、一緒に学び理解を深めましょう。  
先生のお話のあとは、介護の情報やお悩みを共有するトークタイムを設けています。

## 囲碁将棋解放デー

毎月第2・4月曜日

**13時~16時**



参加費は無料で年齢やお住まいは問いません。開催当日、時間内にふらっと立ち寄って頂いても大丈夫です。学校終わりのお子様もご参加できます。どうぞお気軽にご参加下さい!

<今後の開催日程>

- 5月13日、5月27日
- 6月10日、6月24日

小学校や小さな  
お子様も大歓迎  
です!

# 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

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

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	4 ○活き粋ストレッチ	5 ○赤ちゃん学級	6	7	8 ■民謡教室
9	10 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	11 ■はじめま書	12 ○体操教室 ■ふれあいサロン	13	14	15 休館日
16	17 ■ゆる体操	18 ○活き粋ストレッチ	19 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	20	21 ■パラダイス	22 ■民謡教室
23	24 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	25 ■雀の会 ■はじめま書	26 ○体操教室	27	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				
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> 10:00~11:30	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> 12:00~15:00	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