

事業のお知らせ



ケアプラザで活動している当事者団体
主催サークルもあります。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
5月		貸し館受付 子育て相談(区)				
6	7	8	9	10	11	12
		子育て相談 (区)	あそびの広場 (10:00~12:30) 新規			
13	14	15	16	17	18	19
新規		子育て相談 (区)				
20	21	22	23	24	25	26
ママのための フィットネス (10:30~12:00)	定期清掃日 休館日	子育て相談 介護者のつどい (13:30~15:00)		健康サロン (10:00~13:00)	新規 花を楽しもう (10:30~12:00)	
27	28	29	30	31		
		子育て相談 (区)		わいわいクラブ パン販売 (10:30~)	<6月~開催> ●絵手紙教室、おはなしのつどい 随時、参加者受付中。	

<4月より新橋ケアプラザでは新しい自主事業が始まります。
詳しくはケアプラザ掲示板、広報チラシ、地域活動交流までお問い合わせください。>

【あそびの広場】 第2水曜日 10:00~12:30 午前中に変更♪

◎ボールテントやおもちゃで遊んだり、友達同士おしゃべりできる親子の居場所(フリースペース)

【手作りの広場】 第4土曜日 10:00~14:00 自分だけのオリジナル作品♪

◎不定期の第4土曜日に実施。各回、内容と参加費が異なります。

【ママのためのフィットネス】 不定期の日曜日 10:30~12:00

◎5月より月1回の日曜日に実施します。日本マタニティフィットネス協会の講師を招き、産後から育児中のお母さんを対象に様々な体操を行ないます。「ペットボトルで二の腕強化！」

【健康サロン 季節☆感じ隊】年に3回 10:00~13:00

◎初夏を感じる5月に和泉川沿いウォーキングを行ないます。

【大人向けおはなしの集い】偶数月の第4水曜日 14:00~15:00

◎3月に1度行ないましたが4月25日より本格的にスタートします。今回も引き続き、地域のボランティアさんに作品の朗読と解説に耳を傾けます。おはなしの後は、のんびり過ごしましょう。

【健康体操クラブ】6月より全3回 10:00~12:00

◎日本ヨガ協会認定インストラクターの講師を招き、転びにくい体力作り、体のほぐしを中心に、ヨガ・ピラティス・骨盤矯正を取り入れた健康体操を行ないます。

【お花を楽しもう】5月より全3回 10:30~12:00

◎花でコミュニケーション・・・ワイルドフラワー、生花、押し花など多彩な花材を使って楽しみながら心のリフレッシュ癒しを体験してみませんか。

【絵手紙教室】6月より全3回 10:00~12:00

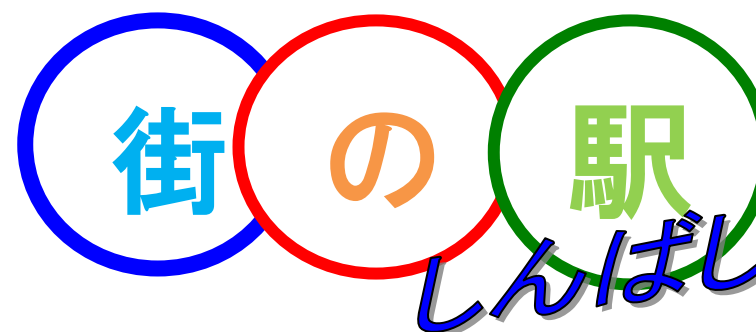
◎自分が感じたことを、感じたままに自由に描きましょう。
あなたも思いがいっぱいにつまった絵手紙を、誰かに送ってみませんか？



横浜市新橋地域ケアプラザ



広報誌 5月号



<発行> 横浜市新橋地域ケアプラザ

泉区新橋町 33-1 TEL813-3877

<発行日> 平成24年4月21日

<発行責任者> 西隈 肇

<開く会HPアドレス>

<http://www.hirakukaicp.or.jp/index.html>



色とりどりの鯉のぼりがそよ風に泳ぐ姿、なんだかウキウキしますね。
新年度、新しいことにチャレンジしたくなる人も多いと思います。今年度、幅広い世代の方が参加出来る自主事業を開催していきます。今回掲載出来なかった事業もありますが、広報誌やブログ等で地域情報も合わせて発信していきたいと思いますので楽しみに！

東日本大震災以降、各町内会などで「災害時要援護者の把握」についての活動がすすんでいます。また一方で「孤独死」という言葉が新聞に目立つ昨今です。地域福祉という言葉はありますが、それは隣近所という狭いエリアで緩やかに「気にし、気にされる関係（繋がり）」を作っていくこと。近くで私を見守ってくれている誰かがいる。そう思える街づくりを自主事業や福祉のご相談、介護保険事業を通してお手伝いさせていただきます。どうぞよろしくおねがいいたします。

先輩主婦に教わろう。
神奈川の郷土料理を開催しました。
3月15日(木) 晴れ

天気に恵まれポカポカ陽気で春を感じた日。
ヘルスメイトを講師に15組30名の参加者の皆さんといっしょに郷土料理を作りました。
卒園や入園時に作ったら子どもたちに喜ばれそうな2種類の巻きずしと菜の花を入れたお吸い物などを楽しい雰囲気の中せっせと作りました。
「薄焼き玉子」の焼き方や「巻きずし」の巻き方など新たな発見に喜ぶお母さんたち・・・

次回は夏頃実施を
予定しています。



大人向けおはなしのつどいを
開催しました。
3月28日(水) 雨のち晴れ

「日中の時間をみんなで過ごそう」という声から始まったこの会。好きな本を朗読してみる参加型朗読と、参加者相互でのんびりおしゃべりの時間を合わせ1回目を開催しました。
今回は、津波に関する物語として広く知られている『稲むらの火』をボランティアの朗読。
初回だったこの日は、6名とこじんまりとしましたが、参加者が親しくなり“仲間の輪”が広がっていけばいいなと思っています。

次回は、6月27日を予定
しています。



地域活動・交流

※健康サロン以外は新橋ケアプラザ内で行ないます。
詳しくはケアプラザ掲示板、広報チラシ、地域活動交流までお問い合わせください。

手作り広場

日時：第4土曜日 10:00~14:00
6/23 折り紙で作ろう！
7/28 新聞紙で遊ぼう！
場所：地域ケアルーム

皆さまのご参加お待ちしております。



健康体操クラブ

体のほぐしを中心としたピラティス、
ヨガ、骨盤矯正を取り入れた体操です。

対象：30歳～地域の方どなたでも
日時：6/25、7/2、7/9 全3日間
時間：10:00~12:00
場所：多目的ホール
持ち物：タオル、運動靴、飲み物
参加費：1回300円 先着順25名

絵手紙教室



絵手紙であなたの心を届けよう！

日時：6/6、6/20、7/4 全3日間
時間：10:00~12:00
場所：ボランティアルーム 先着順8名
持ち物：3回1000円、画材(ピーマン)他

健康サロン 季節☆感じ隊 初夏

健康は宝物。健康づくり、仲間づくり
の為にウォーキングを始めませんか？

日時：平成24年5月24日(木)
時間：10:00~13:00
集合：相鉄いずみ野線「ゆめがおか駅」
持ち物：昼食、タオル、飲み物、帽子
参加費：無料 (交通費等実費負担)
先着順20名
内容：和泉川・天王森泉公園へ

ママさんのフィットネス

汗をかいてストレス解消、脂肪を
燃やして楽しくに身も心もリフレッシュ♪

対象：産後、育児中の母親
日時：平成24年5月20日(日)
時間：10:30~12:00
場所：多目的ホール
持ち物：タオル、運動靴、ペットボトル
参加費：300円 先着順25名
内容：フィットネス



大人向け おはなしの集い

耳で聴いて、創造力をつけよう。

日時：偶数月の第4水曜日
4/25、6/27、8/22 各3回
時間：14:00~15:00
場所：地域ケアルーム
持ち物：読みたい本(好きな本)
参加費：無料 定員8名
内容：参加型朗読会・お茶会



地域包括支援センター

お困りごと 相談下さい！！

＊包括支援センターでは「最近物忘れがひどくなって・・・」「介護保険の事、相談したいんだけど・・・」などなど介護保険の総合相談窓口となっています。

外出が難しい方には訪問での相談も行なっております。

《相談員は訪問に出ている事が多く不在にしている事もあります。電話等で予めご連絡いただけますと窓口でお待たせせずスムーズです。よろしくお願い致します》

＊また包括支援センターでは今後『出前講座』を行なう予定となっています。「ぜひここでやってほしい！」等のご要望がありましたらお気軽にご連絡下さい。

自主化体操教室の報告です！

＊ケアプラザ、新橋連合自治会館にて去年の9月より自主化した体操教室がスタートしました。どちらも月2回、ワイワイ楽しみながら身体を動かしています！これからも継続して行なっていく予定です。

※上記どちらも現在募集を行なっていませんが、今後もケアプラザでは色々な事業等提案していき、いつまでも元気に住み慣れた街で暮らせるよう、一緒に楽しみながら考えていきたいと思っていますので、よろしくお願いします！！



通所介護(デイサービス)

こんにちは！当デイサービスは、4月1日より介護保険法の改正を受けて、サービス提供時間に変更になりました。以前(H24年3月31日迄)の10時~16時05分から、9時30分~16時35分へと変更になり、より一層ご利用される皆様に楽しいと思っていただける、サービス内容とプログラムへ工夫してまいります。今後とも当デイサービスをよろしくお願いいたします！尚、利用曜日は変更なく(月)~(土)まで営業しています。

お散歩がてら春のお花見に行ってきました！

4月2日(月)~6日(金)まで、当ケアプラザ周辺を散策し春のお花見に行ってきました。

また4月7日(土)は泉区岡津町にある西林寺を訪れ、お花見を楽しんできました。

当日は天候にも恵まれ、春のお花見日和となりました。

西林寺までは、ご利用者・職員数名にて送迎車1台で向かい、和気あいあいとした雰囲気の中で、春の季節を満喫してきました。

写真は、当日の様子です。

桜の花もちょうど満開でした！

