



新年のご挨拶

謹賀
新年



新年明けましておめでとうございます。

昨年もコロナウイルス感染防止に明け暮れる1年となってしまいましたが、皆様のご理解ご協力を賜り、新年を迎えることができますこと、心よりお礼申し上げます。

今年の干支は卯です。卯年の方は、「もの静かで愛嬌があり老若男女から親しみを持たれる」と言われています。ホンワカした温かさが多くの方を惹き付け、自然と人が集まるのでしょうか。また卯年は、うさぎがぴょんぴょん跳ねる姿から景気が上昇すると考えられています。世界情勢やエネルギー価格の上昇により、日本の景気はどうなるのでしょうか？

当地域ケアプラザにおいても、エネルギー価格の上昇から光熱水費が昨年度比で2倍以上になる月もあり、適切な節減のお願いを皆様にさせていただいております。ご不便をおかけする場面もあろうかと思いますが、ご容赦いただけますと幸甚に存じます。

様々な困難はありますが、もの静かとはいかなくても、うさぎ的魅力で、多くの地域の方々が自然と集まってくる地域ケアプラザとし、皆様とともに幸せを感じられる1年にしたいと思っています。変わらぬご理解ご協力を今年もよろしくお願い申し上げます。



所長
古澤 正法

旧年中は大変お世話になりました。まだまだウィズコロナの生活ではありますが、少しずつ様々な場面で前向きな変化が出てきたように感じられますね。皆さまの地域行事やおまつり等にも当ケアプラザ職員がお邪魔させていただき、いつもありがとうございます。

私はケアマネジャーとして毎日のように自転車で走り回っているのですが、この地域は本当に自然がいっぱいで四季の移り変わりを体感できることがとても嬉しく感じます。

そろそろ、せせらぎ公園の池が凍り始める頃でしょうか。

感染予防のための換気と電気代節約の為、職員は室内でも沢山着込んで業務にあたっていますが、寒さに負けず笑顔で地域の相談窓口として努めて行きますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



副所長
ケアマネジャー
林田香織

薬膳料理講習・試食会

血行を良くする薬膳

※この薬膳は妊娠中の人や月経過多の人には向きません

寒くなると全身の毛細血管の血行が悪くなり、様々な症状が出てきます。寒い冬には血行を良くする食材を使った薬膳を食べると体がポカポカしてくるのを感じることが出来ます。【血行を良くする薬膳】を食べてこの冬をのりきり、春を迎えましょう。

◆日時 2023年2月28日(火) 9:30~13:00

◆場所 新栄地域ケアプラザ調理室と多目的ホール

◆内容 薬膳の調理は参加者の皆さんと“都筑に薬膳を普及する会”の実行委員と一緒に主菜である『鶏の照り焼き薬膳風』を作ります。他のメニューは実行委員が作り、試食します。

◆対象 薬膳を自分で作り、試食してみたい人 【定員13名】

◆参加費 500円(当日、材料費として徴収)

◆申込・お問い合わせ先 新栄地域ケアプラザまで ◆主催 都筑に薬膳を普及する会



メニュー

- ① 『鶏の照り焼き薬膳風』
- ② 『春キャベツのポタージュ』
- ③ 『薬膳浅漬け』
- ④ 『黒米ご飯』
- ⑤ 『杜仲茶』
- ⑥ 薬膳講話



よこはまシニアボランティアポイントカード登録研修会

よこはまシニアボランティアポイントは、シニアボランティア登録をした65歳以上の横浜市民にポイントカードをお持ちいただき、横浜市に受入施設と指定された介護施設等でボランティア活動を行うとポイントが付与されます。このポイントを貯めて一定以上のポイントを現金に換金、または寄付することができる仕組みです。この研修会終了後、ご希望の方に対してポイントカードの発行手続きを行います。(ポイントカードは後日お渡します。)是非、この機会に受講してポイントカードを持って、ボランティア活動に参加しませんか？

◆日時 2023年2月24日(金) 10時~12時

◆対象 65歳以上の横浜市民の方

◆定員 20名

◆場所 新栄地域ケアプラザ 多目的ホール

◆持ち物 介護保険証 筆記用具

◆お申込・お問い合わせ先 新栄地域ケアプラザまで



2022年度 地域両親教室

IN 新栄地域ケアプラザ



はじめて パパ と ママ になるみなさまへ

これから生まれてくれる 赤ちゃん との生活は、どんなものでしょうか？

誰もが初めての子育てには、不安がつきものです。

赤ちゃんの誕生を安心して迎えるための準備をしましょう。

まずは、これから生まれる 赤ちゃん との生活をイメージすることから始めましょう～！



対 象 都筑区内在住で、初めての出産を控える 妊婦さんとパートナー

日 時 2023年3月16日（木）18時～20時

定 員 各回 12組（事前申込制）

会 場 新栄地域ケアプラザ 多目的ホール

申 込 新栄地域ケアプラザ 045(592)5255

2023年2月16日(木) 9:00～

内 容 妊娠中の過ごし方や出産時のこと

赤ちゃんのいる生活をイメージしましょう

産後の家事や育児・仕事などを考えてみましょう

新生児人形の抱っこ体験 泣き声体験 沐浴体験

持ち物 母子健康手帳、子育てガイドブックどれどれ、筆記用具、マスクの着用



生活支援コーディネーターのホットな地域情報！！

～ 生活支援コーディネーターの見た景色 ～

マンション住民の方が作り上げる温かいコミュニティカフェ



生活支援コーディネーター 熱田



茅ヶ崎南 1 丁目にあるマンション群、港北ファミールハイツ。その集会所で、マンションの住民の皆さんで作りに上げている素敵なシニア向けのコミュニティカフェがあります。

カフェの名前は『ファミール・カフェ』

毎月第3土曜、13時30分から開催しています。

素敵な
お土産も！



プログラムは「脳トレ・体操、ティータイム、ミュージックタイム(生演奏です!)」の三部制。ティータイム(コロナ禍のため、飲食は中止中)は、折り紙講座の回、懐かしの銀幕スター当てクイズの回など盛りだくさん、歌舞伎十八番の一つ、『外郎売』の口上披露の回もありました！
脳トレやミュージックタイムも参加者さんが飽きないように、と毎回内容に変化を加えています。

Point

地域に開かれたカフェでありたい、という想いから

マンション住民以外の方の参加も大歓迎!!

気になった方は是非、

新栄地域ケアプラザにお問い合わせください。

プロジェクターを
使って大画面で
折り紙講座



地域包括支援センター 福祉総合相談窓口しんえいより



こころの悩み、話すことができますか？

定期相談会です

精神的なお悩み、制度のこと。ご自分のこと、ご家族のこと。
とにかく話を聞いてもらいたい。など…

都筑区生活支援センターこころ野の
精神保健福祉士がお話をうかがいます



1月25日(水) / 2月22日(水)

★時間：10:00～11:00 [1人(組) 30分]

※毎月第4水曜日※

無料

★場所：新栄地域ケアプラザ 2階 地域ケアルーム

*事前予約の方を優先させていただきますが当日直接でもお受けします。
*都筑区内の方が対象です

司法書士巡回相談会

成年後見や遺言、相続についての

悩みはありませんか？

令和5年2月21日(火)

13:00～16:00

アーチ法務事務所

板垣 徹宏 氏

*個別相談は1組30分

4組まで《要予約》

新栄地域ケアプラザ

お申込：☎592-5255

担当：菊地、金城 まで



てくてくウォーキング

令和5年

1月18日(水) / 2月15日(水)

午前 **10:00～12:00**

新栄地域ケアプラザ2F 多目的ホール

◆室内で筋トレ後、早洵公園など
ケアプラザ周辺を少し歩きます。



◆持ち物◆

室内履き、飲み物、タオルなど。 *歩きやすい靴と服装で



<介護予防普及啓発事業>

大人のための 脳トレ講座

～折り紙でつくる万華鏡～

2月21日(火)

午前 **10:00～12:00**

場 所：新栄ケアプラザ・多目的ホール

ハンスオン・マス研究会代表

元公立小学校校長

講 師：福岡 八重子 氏

持ち物：筆記用具、はさみ、
折り紙 (和紙などの柔らかく
ないもの) 8枚



介護者のつどい

2月17日(金)

※1月はお休み

13:30～15:00

新栄地域ケアプラザ

2階 地域ケアルーム《通常開催》

毎回、テーマに沿った内容の情報交換をしたり
参加者同志で疑問や悩みの共有ができる場として
開催しています。

*この会で話された内容は、お互いに他には漏らさない
というお約束で参加していただきます



新型コロナウイルス感染状況により、
予定は変更される可能性があります。
あらかじめご了承ください。

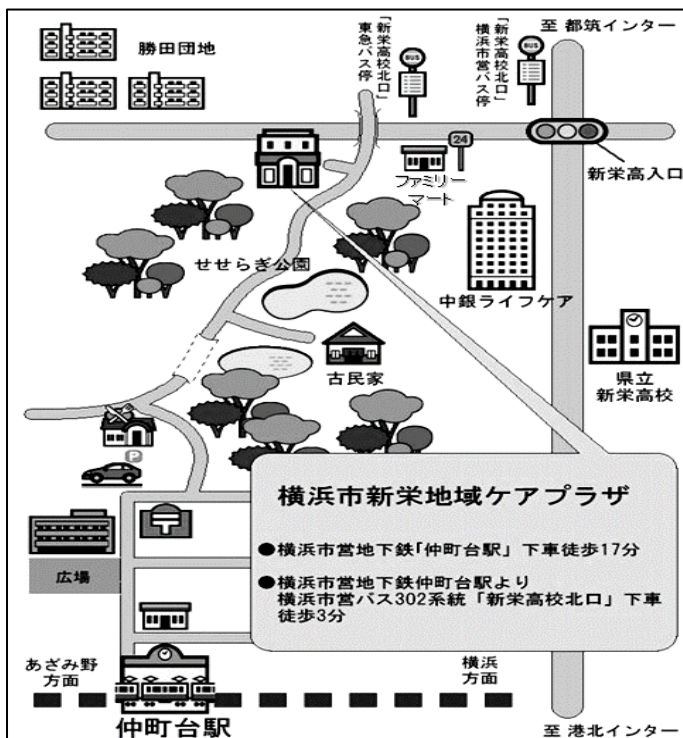
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・参加前に検温をしていただきます。
- ・37.5℃以上の方は参加できません。



横浜市新栄地域ケアプラザ 1月イベントカレンダー・団体情報

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日 	2 休館日 	3 休館日 	4 新栄健康麻雀	5 マイムマイム 新栄囲碁将棋 背骨美人の会	6 赤ちゃん会 つくしんぼ サロン	7 さくら会 手話ひよこ
8 小筆会 ミモザ	9 絵手紙かめ 脳トレ朋友会 唄って元気♪ 唄サロン	10 編み物カフェ 屋空会	11 美風流早渕教室 ジャズ体操 新栄お話し天国	12 マイムマイム 新栄囲碁将棋 憩いのひろば	13 美遊パソコン 手話かるがも	14 なかよし会
15 朝ヨガ なかよし会 ミモザ	16 施設点検日	17 編み物カフェ 屋空会	18 すみれ会 絵手紙つる 新栄健康麻雀 体操クラブ てくてく ウォーキング	19 マリキータ 勝田囲碁将棋 背骨美人の会 美風流早渕教室	20 悠遊パソコン 都筑五行歌会 介護者のつどい	21 さくら会 手話ひよこ ダンス同好会
22 ダンス同好会	23 脳トレ朋友会 子育てサロン	24 レコードサロン	25 体操クラブ こころ野相談室	26 マリキータ 勝田囲碁将棋 憩いのひろば	27 美遊パソコン 手話かるがも	28 ダンス研究会
29 朝ヨガ	30 	31 屋空会	ケアプラザご利用時のご案内 新型コロナウイルスの感染予防対策にご協力をお願いします。 マスクの着用（フェイスシールドは不可、 手話活動 除く）消毒・換気・ソーシャルディスタンスの実施・飲食の自粛をお願いします。			

《ご注意》12/20時点 申込状況を掲載しています。 はケアプラザ事業です。



★お問い合わせ先★

社福）横浜市福祉サービス協会 横浜市新栄地域ケアプラザ
都筑区新栄町19-19 TEL 045 (592) 5255

●市営地下鉄仲町台駅より せせらぎ公園緑道を通り徒歩17分

●市営バス302系統 東山田駅行き新栄高校北口下車 徒歩3分

★開館時間★

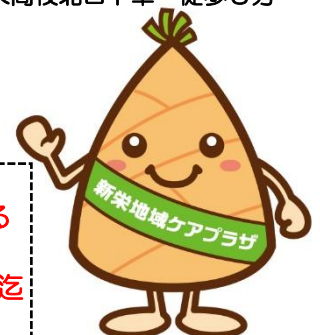
(月)～(土) 午前9時～午後6時※

(日)・(祝) 午前9時～午後5時

※コロナ禍により閉館時間は午後6時です。事前に夜間貸室利用申込がある場合のみ午後9時まで開館します。夜間の事前利用申込は、前月10日迄にお申込下さい。

★休館日

第3月曜日・年末年始（12/29～1/3）



新栄地域ケアプラザ
キャラクター しんちゃん