



第20回 新栄地域ケアプラザ祭り

今年度は飲食を再開し開催します。ぜひお越しください!

【日時】11月16日(日) 10:00~14:00

【場所】新栄地域ケアプラザ全館

雨天決行

【デイルーム】

10:05~10:25

★「オープニングコンサート」

早渕中学校 吹奏楽部

10:40~12:10

★「ステージ発表」貸室団体

13:30~13:55

★「エンディングコンサート」

くさぶえ太鼓

【1情報ラウンジ】

★「切り絵体験」

かちだ地区社会福祉協議会

★「お菓子釣り」

茅ヶ崎南 MGCRS 地区

社会福祉協議会

★作業所・貸室団体販売

くさぶえ・都筑むつみ会

編み物カフェ

【多目的ホール】

★「豚汁販売」

かちだ連合町内会

★「フランクフルト販売」

新栄早渕連合町内会

★「パン販売」

NPO 法人ロクマルとパンじいちゃん



【エントランス前】

★「飲み物販売」

新栄地域ケアプラザ

【階段・2階】

★「絵画展・作品展示」

近隣保育園・貸室団体

【地域ケアルーム】

★「健康チェック」

保健活動推進員

【ボランティアルーム】

★「食生活コーナー」

都筑区ヘルスマイト

★「啓発コーナー」

消費生活推進員

※飲食の販売は、10時30分からです。内容・時間は、変更となる場合があります。

親なき後に備えるライフプラン講座

～都筑区基幹相談支援センター くさぶえ共催～

障がいのあるお子さんの保護者・ご家族を対象とした、いわゆる「親なき後」に備えるための、知識や制度を学ぶ連続講座です。

【日時】①11月22日(土) 10:00~11:30「家計管理」

講師:ソニー生命株式会社 ライフプランナー 山下 浩二氏

(ファイナンシャルプランナー有資格者、障がいのある子どもの当事者家族)

②12月13日(土) 10:00~11:30「成年後見制度」

講師:田中行政書士福祉法務事務所 行政書士 田中 規之氏

(障がい福祉の現場で支援経験豊富、介護支援専門員有資格者)

【場所】新栄地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】障がいのある方の保護者・ご家族 【参加費】 無料





林先生の健康ワンポイント♪

『冬に向けて元気に過ごそう!』



これから冬に向けて気温が下がり、空気が乾燥して風邪やインフルエンザにかかりやすい季節です。高齢者や基礎疾患をお持ちの皆さまには、以下の点に注意して、健やかに過ごしていただきたいと思っています。

食事では、体を温める根菜類（にんじん、大根、ごぼう）や、免疫力を高めるビタミン C・E を含む野菜や果物（みかん、ブロッコリー、ほうれん草）を、意識して取り入れましょう。乾燥対策として、水分補給も大切です。温かいお茶や味噌汁などで、無理なく水分を摂るようにしましょう。

運動は、寒さで外出が億劫になりがちですが、日光を浴びることは、骨の健康や気分の安定にもつながります。日中の暖かい時間帯に、散歩や軽い体操を取り入れて、無理のない範囲で体を動かしましょう。室内でも、イスに座って足踏みやストレッチをするだけでも効果的です。

風邪予防としては、手洗い・うがいの習慣に加え、室内の加湿や換気にも気を配りましょう。乾燥を防ぐことで、喉の防御機能を保てます。外出時は、マスクの着用も有効です。十分な睡眠とバランスのよい食事で体調を整え、元気に冬を迎えましょう。



新栄地域ケアプラザ 協力医
林医院 林 毅

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 ～

琴と三味線の調べを楽しみませんか?



生活支援Co
熱田

11月2日(日)15時から茅ヶ崎東にあるマンション群「港北ニュータウン・イオ」にて、イオ邦楽コンサートが開催されます。

テーマは『伝統芸能』、プロの奏者による琴の演奏と三味線の演奏をそれぞれ1時間ずつ楽しむことができます。

三味線の部は、国内外で注目を集め、YouTubeでも活躍されている駒田早代さんが出演されます。大河ドラマ「べらぼう」での三味線奏者役と聞けば、ピンと来る方が多いかもしれません。

地域に開かれたイベントにしたい、との御厚意からどなたでも参加可能とのお話をいただいています。とはいえ、人数に制限はありますので、ご興味がある方は早めに新栄地域ケアプラザにお問合せください。

「あったらいいな。」を、形にするお手伝いをするのが

生活支援コーディネーターです。いつでもお気軽にご相談下さい。



つむつむジム



11月18日(火)/12月17日(水)

午前 **10:00~12:00**

新栄地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【講師】 紘・tsumugi・自費訪問リハビリ&リラクゼーション
理学療法士 齋藤 純貴 氏

◆持ち物◆ タオル、飲み物、室内シューズ、マスクなど
*動きやすい服装でご参加ください。

募集中!

楽しく歌って誤嚥予防

“オーラルフレイル予防”について学びます

元気な暮らしのために“お口の健康”を保ちましょう

11月20日(木) 10:00~11:30

場 所 : 新栄地域ケアプラザ 2階
多目的ホール

講 師 : 音楽家 末岡 聡一郎 先生

対象者 : おおむね65歳以上の方

定 員 : 25名

無料



ケアラース・サークル ◇福祉用具を触ってみよう◇

11月21日(金) 13:30~15:00



新栄地域ケアプラザ 2階
多目的ホール

「歩く」ことを支援する福祉用具を
展示します。
自分に合う用具を探してみよう!



健康 なんでも 相談室

11月26日(水)

13:00~14:00

[1人(組) 20分]

場所: 新栄地域ケアプラザ

当ケアプラザ協力医の
林先生(林医院)による
健康相談です。



※事前予約の方を優先させていただきます。



地域包括支援センター

出張相談所



メゾンふじのき台で開催中!

ケアプラザの専門職が常駐して
介護や福祉に関するご相談に応じます。

毎月 第4火曜日

12時30分~13時30分

◆相談場所◆ メゾンふじのき台 集会場

11月25日(火)/12月23日(火)

下記、お電話でもご相談に応じます。

精神保健

※隔月開催に変更になりました

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...

12月24日(水)

新栄地域ケアプラザ
地域ケアルーム

生活支援センターこころ野の
精神保健福祉士がお話を伺います

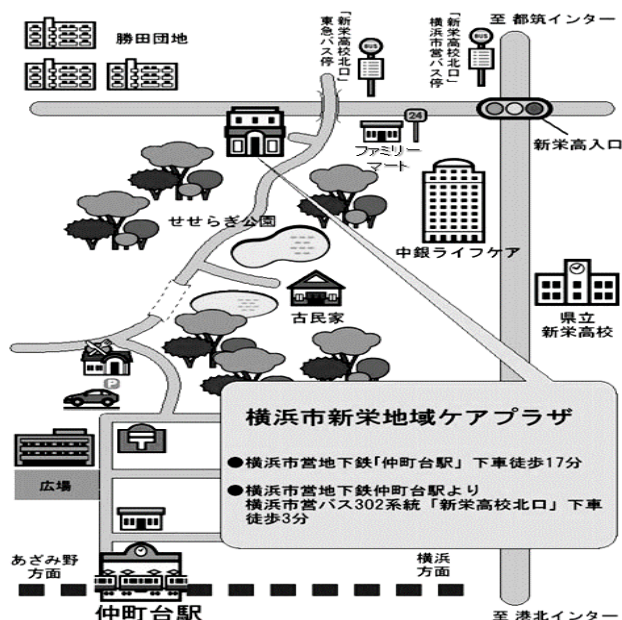


★時間: 10:00~11:00 [1人(組) 30分]

※毎月第4水曜日※ 無料

横浜市新栄地域ケアプラザ 11月イベントカレンダー・団体情報

日	月	火	水	木	金	土
						1 さくら会 手話ひよこ
2 小筆会 なかよし会 ミモザ	3	4	5 かわせみ会 せきれい会 新栄健康麻雀 お花の会エルブ 体操クラブ	6 なかよしクラブ 背骨美人の会 新栄囲碁将棋	7 赤ちゃん会・ つくしんぼ サロン	8 さくら会
9 朝ヨガ なかよし会 美風流早洵	10 絵手紙かめ 輝き 唄サロン	11 茅の会 編み物カフェ	12 絵手紙つる 美風流早洵 体操クラブ 新栄お話の国	13 新栄囲碁将棋 憩いのひろば	14 がんばる会	15
16 ケアプラザ 祭り	17 施設点検日	18 編み物カフェ つむつむジム	19 新栄健康麻雀 ジャズ体操	20 背骨美人の会 勝田囲碁将棋 楽しく歌って 誤嚥予防	21 がんばる会 悠遊パソコン ケアラース・ サークル	22 ダンス同好会
23 朝ヨガ ミモザ	24 輝き 子育てサロン	25 茅の会	26 ジャズ体操 こころ野 相談室	27	28 悠遊パソコン 手話かるかも	29 ダンス同好会
30 	～新栄地域ケアプラザからのお知らせ～ ・マスクの着用は、個人の判断が基本となります。 ・4月より、貸室での飲食が可能となりました。					《ご注意》 10/1 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☆

月曜～土曜 午前9時～午後6時※

日曜・祝祭日 午前9時～午後5時

休館日 第3月曜日・年末年始

※夜間の貸室予約がある場合のみ、閉館時間は午後9時です。

夜間の貸室予約は、活動日前月の12日迄のお申込みが必要です。詳しくは【地域活動交流事業】までお問い合わせください。