

地域包括支援センターからのお願い

地域包括支援センターの職員は、訪問など外出して不在となることがあります。そのため、お待たせすることのないよう、ご相談にお見えになる際には、事前にご予約をお願いします。事前連絡にご協力をお願い致します。

食中毒の予防 <協力医コラム> つよし在宅クリニック 伊藤剛先生

このたび、新子安地域ケアプラザの協力医を務めさせていただくことになりました、つよし在宅クリニックの伊藤剛と申します。クリニック名にもあるように患者様のご自宅（在宅）で診療を行う訪問診療を中心に、地域で暮らす方々の医療に携わっております。訪問診療では、病気だけでなく、その方の思いや生活、ご家族を含めた生活する地域に目を向けることの大切さ、また介護・福祉との連携の大切さを日々感じています。協力医として地域の皆さまと関わる機会を頂けたので、今以上にこの地域をよく知り、皆さまが住み慣れた場所で自分らしく安心して生活を続けられるよう少しでもお役に立てればと思っております。

さて、今年も暑い夏が予想されていますが、これからの季節、熱中症とともに注意が必要な食中毒のお話をさせていただきます。食中毒の原因にはウイルスや寄生虫などさまざまなものがありますが、梅雨から夏にかけては、気温や湿度が高くなり、細菌による食中毒が増えやすい季節です。細菌による食中毒の予防の基本は、菌を「つけない・増やさない・やっつける」ことです。「つけない」ためには、調理前や食事前、生の肉や魚、卵を触った後は、石けんでしっかり手を洗うことが大切です。「増やさない」ためには、料理は長時間出しっぱなしにせず、早めに冷蔵庫へ入れましょう。「やっつける」ためには、加熱して調理する食品は十分に加熱することが重要です。



最近では、テイクアウトや食品ロスの観点から外食後の食べ残しを持ち帰る機会も増えています。昨今の気温上昇の影響からも帰宅まで時間がかかる場合は食品が傷みやすいため注意が必要です。持ち帰った料理はできるだけ早く食べ、すぐに食べない場合は冷蔵保存し、食べる前に十分温め直しましょう。今回はご挨拶とともに食中毒予防についてお話ししました。

こどもみらいプロジェクト

わたしたちにも、できるかも？ ご近所で始める子育て支援

6/11 木 10:00~11:30

会場：新子安地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：テーマに関心のある方

内容：ガイドボランティアについて

子育てサポートシステムについて

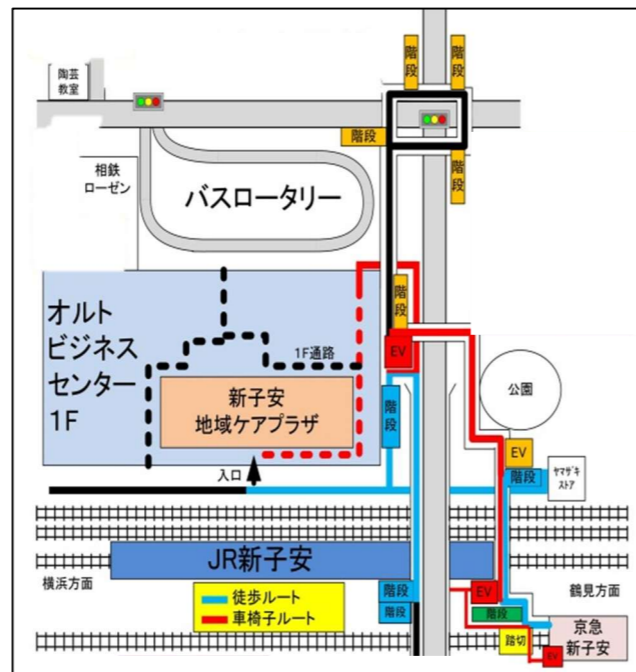
申込：kodomomirai.project20172017@gmail.com



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(夜間開館時は21時)
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



新子安地域ケアプラザ便り



令和8年6月発行 第226号

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 櫻井 俊之

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



体操教室

7月～9月の第2・第4(水)10:00～11:30

7月 8日・22日

8月 12日・26日

9月 9日・23日



会場：新子安地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：日本健康運動指導士会
神奈川支部 和田 宏子先生

参加費：3,000円(全6回分)

※コース初日にまとめてお支払い

申込：6月10日(水)より 先着25名



がくれいきしろうじほうかごいぼしよ
学齢期の障がい児の放課後の居場所

パラダイス

対 象 障がいのあるお子様とご家族様
(未就学児～小・中・高校生)

障がい者アフター5の居場所

パラダイス



対 象 障がいのある方とご家族様 (高校生以上)

まいつきだい3きんようび16じ 20じ
毎月第3(金)16時～20時
(時間内出入り自由)

さんかひ
参加費
むりよう
無料

会場 新子安地域ケアプラザ 多目的ホール
持ち物 各自必要なものをご持参ください
対 応 お子様の対応はご家族にお願いしています。
問い合わせ 新子安地域ケアプラザ (☎423-1701)

「気軽に」「誰でも」「お互いさま」をテーマに毎月集まれる居場所です。フリースペースですので、時間内は自由に出入りできます。まずは皆様で集い、情報交換などからはじめてみませんか。

介護者のつどい

みんなが気になるお薬の話

お薬の効き方、飲み忘れた時はどうしたらよい?等、ちょっと気になるお薬の疑問を薬剤師が解説します。

6月18日 木 10:00～11:30

会場：新子安地域ケアプラザ ボランティアルーム

講師：しんまち薬局 薬剤師

参加費：100円(飲み物・お菓子代)

申込：新子安地域ケアプラザ



フレール！フレール！ フレール予防！！

6/29 (月) 10:00～11:30

会場：横浜市老人福祉センターうらしま荘

「歌って、笑って、フレール予防」

講師：音楽療法士 矢野 珠里先生

参加費：無料

申込：新子安地域ケアプラザ (423-1701)

先着20名

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

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	2 ○活き粋ストレッチ	3 ○赤ちゃん学級	4	5	6
7	8 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	9	10 ○体操教室 ■ふれあいサロン	11 ■子雀の会	12	13 ■民謡教室
14	15 ■ゆる体操	16 ○活き粋ストレッチ	17 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	18 ○介護者のつどい	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 ■雀の会	24 ○体操教室	25	26	27 ■民謡教室
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ○赤ちゃん学級	2	3	4
5	6 ○すくすくかめっ子 ■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 ■子雀の会	10	11 ■民謡教室
12	13 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	14	15 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	16 ○ちえりーカフェ	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	29	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

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	講座名	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。	500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	<全6回コース> R8.4/8.4/22 5/13.5/27 6/10.6/24 10:00~11:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
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」「子雀の会」	<第4火曜日> <第2木曜日> 12:00~15:00	同じ趣味を持った方々の「つどい・交流の場」として 両日とも定員16名(4卓)で行なっています。 「子雀の会」は、主に初心者対象としています。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	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
子育て支援	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。 (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	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
	介護者の集い	<偶数月第3木曜日> 10:00~11:30	介護中の方、介護について知りたい方の他、どなた でもご参加いただけます。	50円
	ちえりーカフェ	<奇数月第3木曜日> 10:00~12:00	認知症ご本人やご家族、地域の方、専門職等が集ま り、お菓子やお茶とともに会話を楽しんだり、気軽 に相談できる場です。(予約不要・出入り自由)	100円