



## 事業報告

介護予防普及強化事業

## ▶ 粋な男の健康講座

今年度も「粋な男の健康講座」開催しております。粋な男を目指す男性参加者のみなさまと、それを応援して下さる、運動講師、歯科衛生士、管理栄養士の先生とともに、令和6年7月から令和7年3月まで全8回の取り組みです。体操はパンチ・キック・ガードなどのボクシングの動きを取り入れたビートアンドキックスという運動を行っています。運動後の程よい疲労感が心地よいです。また、お口の健康や栄養の講義を受け、しっかりとした体づくりにも取り組みます。今年度は残りわずかですが、みなさまと充実した活動にしたいと思っております。



## 事業報告

## ▶ 体操ボランティア育成講座

1月7日（火）より全5回で「体操ボランティア育成講座」を開催しております。高齢者の身体特徴や低体力者向けの体操を学び、講座の後半でデイサービスのご利用者様向けに体操指導の実技を行う講座です。

参加者同士で体操指導者役を交代で行い、「動作を伝える」ことを何度も体験することで、難しさを感じながらも徐々にコツを掴まれている様子でした。

実技では、椅子に座ったままでも行える上肢・下肢のストレッチ、筋力トレーニングを約20分間のプログラムを講師とともに考えて、組み立てていきます。

本講座を受講された方が、「地域を支える一員」になれることを楽しみしております。



## 事業報告

小学生・中学生向け

## ▶ お金と保険の講座

1月13日（月・祝）、明治安田生命保険相互会社の方を講師に招き、「お金と保険の講座」を開催いたしました。参加者の小学生とその保護者の方に「計画的な金銭管理」「消費者トラブル」「リスクと保険」にテーマを絞って、約1時間お話して下さいました。

「計画的にお金を管理するためにお小遣い帳をつけましょう」や「1日に入院する人はどれくらいいるでしょう？」など対話やクイズを交えながら、楽しく学ぶことが出来ました。この講座で学んだことを復習し、お友達などに伝えて頂けたら嬉しく思います。



## 回覧







～ちょっとした困りごとを相談できる仲間づくり～

介護保険の訪問介護サービスは、介護が必要な方（要介護認定を受けている方）の分しかできず、その内容にも様々な制約があります。例えば、同居ご家族がいらっしゃる方は、共有スペースのお掃除（お風呂やトイレ等）はできませんし、窓ふきや換気扇などのお掃除は、通常の生活のお掃除とは認められないため、介護保険の訪問介護サービスは利用できない場合があります。そこで、日頃からちょっとした困りごとを相談できる、ご近所付き合いやお仲間とのお付き合いが大切となります。お元気な頃から老人会、地域活動等に積極的に参加して顔見知りとなり、互いに助け合う関係づくりをしていきましょう。



連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川）



地域情報

新吉田地区ひっとプラン推進会議 健康づくり部会 やすらぎ塾

「やすらぎ塾」は新吉田地区ひっとプラン推進会議の健康づくり部会が主催する活動です。健康づくりを目的として、趣味や特技を活かしながら気軽に楽しむ心と体の栄養補給塾です。写真は朗読劇班の発表会です。関心のある活動へのご参加をお待ちしております。



- 健康麻雀  
毎月 第2・第4 水曜日  
13時～16時  
会場：本町会館 参加費：200円
- 朗読劇班  
毎月 第1 木曜日  
9時30分～11時30分  
会場：吉住会館 参加費：100円
- カラオケ  
毎月 第4 月曜日  
13時～16時  
会場：南町会館 参加費：200円

※他にも様々な活動があります！ケアプラザまでお問い合わせください。

イベントのお知らせ

出前講座

丘の音楽会 VOL. 43

～春よ来い サクソフオンの響きで心は暖か～

- 日程：令和7年3月2日（日）
- 時間：13時30分～（13時開場）※1時間程度
- 会場：新吉田地域ケアプラザ
- 出演：Saxophone Laboratory ～さきそーら～
- 曲目：『アイノカタチ』『366日』『フレンド・ライク・ミー』『レ・ミゼラブル』他
- 申込：不要（直接会場へ）
- 入場料：無料



茶話会（活動の情報共有）  
奇数月 第1水曜日 9時30分～  
新田地区センター 参加費：100円

一般社団法人日本精神科看護協会

こころの健康講座

- 日程：令和7年3月1日（土）
- 時間：13時00分～15時00分
- 会場：新吉田地域ケアプラザ
- 対象：どなたでも
- 定員：20名（先着）
- 参加費：無料
- 講師：杵淵 信也氏（精神科認定看護師）
- 申込：令和7年2月15日 9時～
- 内容：精神疾患を正しく理解 適切な関わり方を学ぶ

「こころのバリアフリープロジェクト」は、講座や交流を通して、障がいの理解を深め、誰もが住みやすい地域作りを目的に開催しています。

新吉田あすなろ地区社会福祉協議会 主催

映画「毎日がアルツハイマー」

上映会

- 日程：令和7年3月9日（日）
- 時間：10時～（上映時間93分）
- 会場：あすなろ会館
- 定員：50名

参加費 無料

申込方法：ケアプラザまでお問い合わせください。連絡先をご案内します。

新吉田あすなろ地区社会福祉協議会による上映会です。この映画は日常場面で認知症の方や家族が出くわすさまざまなできごとが描かれている映画です。ぜひたくさんの方にご覧いただきたいと思ひます。



新吉田地域ケアプラザ案内

〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-6  
TEL:592-2151 FAX:592-0105

- ※電車、バスご利用の場合  
東急東横線「綱島駅」より2番乗り場（綱島71系統）から「勝田折り返し所」行きバス乗車「神隠」下車 徒歩5分
- ※車ご利用の場合  
第三京浜都筑インター新吉田出口すぐそば  
駐車場あり（台数には限りがあります）

ケアプラザは福祉保健の相談窓口です。ご相談をご希望の方は、事前にご連絡ください。お約束の時間に、相談員がお待ちしております。ケアプラザ職員がご自宅に訪問することもできます。