

# 3月号



## 上白根地域ケアプラザ新聞

# あさがおつうしん

2013年2月24日発行

### 表彰おめでとうございます

この度、2月22日に旭公会堂で開催された第2回きらっとあさひ福祉大会（主催：旭区役所、旭区社会福祉協議会）にて、当プラザ事業「お茶のみサロン」のボランティアとして長年活躍してくださっている「すみれ会」（平成13年設立）が社会福祉功労表彰を受賞しました。

お茶のみサロンは、上白根地域ケアプラザが毎月第3土曜日に開催している、高齢者を対象にした交流の場です。お茶のみサロンでは、すみれ会のご協力により毎回様々な企画を実施しております。すみれ会メンバーのピアノ伴奏による誕生会や、季節に合わせた工作、体操など参加者の皆さんに楽しんでいただいています。

当プラザでは今後も地域のみなさまにもご協力いただきながら様々な事業を実施してまいります。引き続き、地域のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



【「すみれ会」のみなさん】

### インフルエンザ警報 発令中！！ 引き続きご注意ください。

横浜市では1月17日にインフルエンザ注意報が発令されましたが、その後、1月31日にインフルエンザ警報となりました。注意報発令時に引き続き、警報発令時点（1月31日）でも **AH3 亜型（A 香港型）** の発生が主流を占めており、全国の流行状況と同じ傾向となっています。現在、発生件数は減少傾向にありますが、重症化しています。予防に心がけましょう。

#### インフルエンザ予防には

- 感染を防ぐために流水と石けんで手洗いし、うがいを行いましょう。
- 洗っていない手で、目や鼻、口を触らないよう習慣づけましよう。
- 栄養と休養を十分にとり、免疫力を高めておきましよう。
- 混雑した場所への外出は、なるべく控えましよう。
- 適度な温度を保ちましよう。



《横浜市健康福祉局健康安全課ホームページより一部抜粋》



## 出前講座報告

# 白根町内会 シニア検診

2月21日（木）白根町内会館にて、白根町内会、旭区役所、上白根地域ケアプラザ共催でシニア検診を実施しました。25名ほどの参加者が集まり、血圧や血管年齢等の測定のほか、握力、開眼片脚立ちや5メートル歩行などの体力測定などを行いました。

測定後は、結果をもとに区福祉保健センターとケアプラザ保健師による個別指導も実施しました。

【血圧測定の様子】



【開眼片脚立ちの様子】

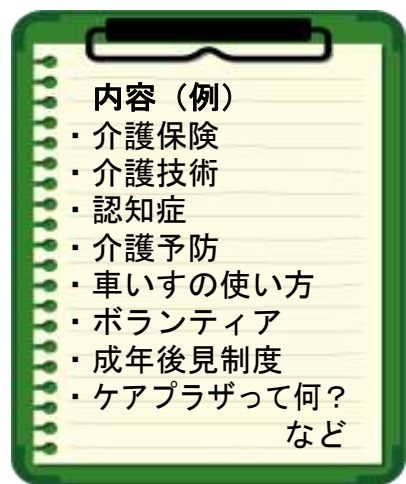


## 出前講座をご利用ください

上白根地域ケアプラザでは、自治会・町内会やサークル・ボランティアグループなど地域で活動する各種団体を対象に、出前講座を実施しています。

みなさまが普段利用されている地域の会館など、ご希望の場所にうかがってお話をします。もちろん費用は無料です。

まずは、お気軽にご連絡ください。



## 教えて！グランマを開催しました

2月12日「教えて！グランマ」を開催しました。入園・入学を迎えるお子さんのいる保護者を対象にした布製グッズの手作り教室です。当日は保護者の方が持参されたプリントや冊子をもとに、防災ずきんやレッスンバッグ、きんちゃく袋などを、「手作りボランティア」に教えてもらいながら製作しました。その間、子どもたちは別室での保育です。こちらは「旭北子育て支援委員会（A2ライン）」で活躍しているボランティアさんの慣れた保育で、布おもちゃや紙ひこうきなどで遊びながら、のんびり過ごしました。

講座終了後、お母さん手作りの出来立てグッズを手に、子どもたちは嬉しそうに笑顔で帰っていきました。4月が楽しみですね。



【手作りボランティアさんの丁寧なアドバイス】



【完成したバッグと上履き入れ】



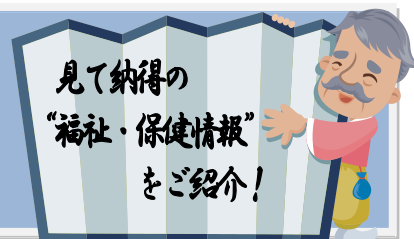
【A2ラインのボランティアさんによる保育】



【「できたての防災ずきん」早速かぶってみました！】

# こちら「地域包括支援センター」です。

## 上白根地域ケアプラザ 介護予防教室のご案内



上白根地域ケアプラザでは、4月から以下の講座を開催します。  
皆さんと一緒に運動して、いつまでも元気な体を保ちませんか。  
どちらも締め切りは **4月15日(月)** です。ぜひお申し込みください。

### 転ばん体操 2013 (前期)

対象：介護予防に関心のある方でおおむね65歳以上の方  
医師より運動の制限を受けていない方

日時：全10回 水曜日 10:00~11:00

4月24日 5月8日 5月22日 6月12日 6月26日

7月10日 7月24日 8月28日 9月11日 9月25日

内容：介護予防体操、レクリエーション

持ち物：飲み物、タオル、室内履き

費用：10回で¥1,000

定員：30名（申込多数の場合は抽選とさせていただきます。）



【転ばん体操 2012の参加者】

### ニコニコペタンク

対象：介護予防に関心のある方でおおむね65歳以上の方

日時：全10回 金曜日 10:00~11:30

4月19日 5月10日 5月17日 6月7日 6月21日

7月5日 7月19日 8月2日 9月6日 9月20日

内容：室内ペタンク、ストレッチ体操

持ち物：飲み物、タオル、室内履き

費用：10回で¥2,000

定員：20名（申込多数の場合は抽選とさせていただきます。）



目標球に向かって、チームでボールを投げあいます。

## ケアプラザ協力医による3月の「もの忘れ&健康相談」

3月の開催日は次の通りです。お気軽にお越しください。  
先生のご都合で日程が変更になる事があります。  
念のため、ご来館の際はケアプラザまでご連絡ください。

◎日時：3月6・13・27日 各水曜日  
午後1時30分~午後2時15分 ※要予約

◎場所：上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム

◎協力医：はしば内科クリニック 橋場友則 院長

ご相談は  
無料です。



申込み・問い合わせ先：951-3966(電話)



# ふれあいもちつき大会を開催しました

2月3日(日)ふれあいもちつき大会を開催しました。ふれあいもちつき大会は当プラザの冬の恒例行事で、多くの方のご協力で開催しております。杵や臼、蒸し器は近隣施設にお借りし、餅のつき手や成形も自治会町内会などを通して地域のみなさまにご協力いただきました。また、無料配布の豚汁は当プラザの自主事業グループである「あさひ亭」が調理し、配膳等もボランティアさんにお手伝いいただきました。

販売開始の11時15分には、つきたてのお餅を待つ方で長蛇の列ができました。また、室内の食事処は障害サービス事業所「辻のあかり」の出店と共にお餅や豚汁を召し上がる方など多くの来館者で賑わいました。

多くの皆さまにご協力いただき、無事に行事を終えることができましたことを深く感謝申し上げます。ありがとうございました。



【子ども用の杵でベットン】



【多くの方で賑わう食事処】



## 2013合同歌声喫茶



毎年、大盛況の合同歌声喫茶を今年も開催いたします。当日は約500名が旭公会堂に集い、懐かしの歌を全員で歌います。ぜひご参加ください。

日時：5月29日(水) 13時から

会場：旭公会堂

参加費：500円(事前にチケットをお買い求めください。)

当日券の販売はありません

企画・運営：歌声喫茶オアシス、旭区内11ヶアプラザ

※ 参加チケットは**4月1日(月)から**

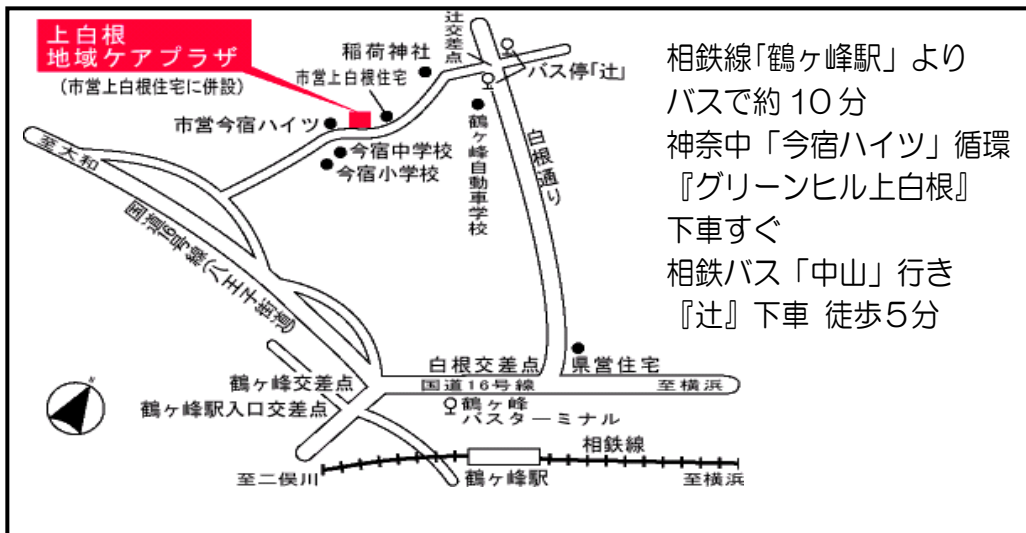
旭区内11ヶアプラザで販売します。

売切れ次第終了ですのでお早めにお買い求め下さい。



【合同歌声喫茶2012の様子】

上白根地域ケアプラザへご意見・ご要望等がございましたら、館内「ご意見箱」へお寄せ下さい。お電話(951-3966)、E-mail(kamishirane@yokohamashakyo.jp)でも承っております。



相鉄線「鶴ヶ峰駅」より  
バスで約10分  
神奈中「今宿ハイツ」循環  
『グリーンヒル上白根』  
下車すぐ  
相鉄バス「中山」行き  
『辻』下車 徒歩5分

携帯からは、  
こちらが  
便利です。



2013年2月24日発行

発行 上白根地域ケアプラザ  
旭区上白根町112

責任者 助廣 一則

電話 951-3966

FAX 951-3971