



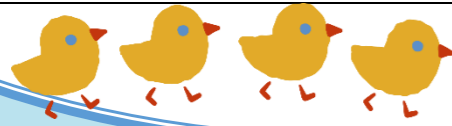
親子でぎゅーっ！とスキンシップ (参加費無料)

1月27日(水) 1部 10:30~10:50
2部 11:15~11:35

対象:未就園児の親子 各回6組
内容:お楽しみ おやつレシピ・手作りおもちゃキットプレゼント
会場:ニッ橋地域ケアプラザ
申込:1月14日 10:00~



中屋敷保育園育児支援センター TEL301-4852
FAX 301-5962



子育て応援ネットワーク ニッ橋エリアで
#Instagram始めました
ニッ橋エリアの子育て情報お伝えしています。
『#応援ネットニッ橋』を検索してください

三ツ境駅近 子育ての相談をするなら「児童家庭支援センターういず」子育て中の悩み相談ができます。
TEL 489-9390 (※来所相談は要予約)
メール jikasen@sakuranbo.or.jp

少しずつ再開しています。
地域の子育てサロン・居場所のご紹介

☆子育てサロンえむ(宮沢会館)
毎月第2水曜日 10:00~
12月はクリスマスプレゼント(申込不要)

☆ほんわかサロン(三ツ境南住宅集会所)
奇数月第3水曜日 10:00~
1月20日(水)は食育講座(申込制)

☆ほっとスペース 12月10日(木)1月12日(火)
13:15 ベビーマッサージ(申込制)
14:00 赤ちゃんデイ(妊産婦と保護者)



編集後記:残暑が続いたせい秋を通り越して冬になったように感じます。乾燥するとのどを痛めますので、水分をとったり、加湿器を使ったり、のど飴を使用したりして、乾燥を予防しましょう。コロナ禍での活動についてのご相談もお受けしています。(地域活動交流 天野)



かがやき

(社福)横浜市社会福祉協議会
横浜市ニッ橋地域ケアプラザ
瀬谷区ニッ橋町83-4
電話 361-9807
FAX 361-9868
発行責任者 所長 宮島 耕一

ニッ橋地域ケアプラザ広報紙 令和2年12月号

よこはまシニアボランティアポイント講習会

12月3日(木) 10:00~11:30 先着15名
65歳以上の方向け。カードをもらって 趣味を活かして 元気に活動!



地元でたのしく☆ボランティア講座☆

地元でボランティアデビュー講座

12月17日(木) 13:30~15:00 先着15名程度
コロナ禍で人を助けるってどうしたら良いの?
瀬谷消防署のミニ講座 ボランティア活動のすすめ・シニアボランティアカードの授与式あり
対象:ボランティア活動をしている人。これからしてみたい人。
~瀬谷消防署、瀬谷区社会福祉協議会ボランティアセンター 協力



お申込み・お問合せは ニッ橋地域ケアプラザ TEL 361-9807

申込制・参加費無料
お友達やご家族お誘い合わせの上、ご来場ください!

New Year Concert ニューイヤーコンサート 2021年1月9日(土)

場所:ニッ橋地域ケアプラザ 多目的ホール
時間:13:00~15:00 (演奏は1時間)
申込:12/9(水) 10:00~ 先着20名



演奏 フェリーチェ

介護者のつどい いっぴくの会

11月9日の介護者のつどいは『介護者のメンタルヘルスについて考える』と題し、瀬谷メンタルクリニックの松本先生を招いて、介護者が抱えるストレスについての講義があり、健康であるためのたくさんのアドバイスをいただきました。参加者の方からは、「他の方のお話が聞けてよかった」との感想もいただきました。次回も参加者を募集しています。



☆次回の開催は
1月21日(木)
13:30~15:00

座談会を予定しています。
申込制・参加費無料
介護をしている人ならどなたでも



スタイルF クリスマス会

新メンバー 大歓迎♡
見学・体験だけでもOK
お待ちしております!

第3回 12月26日(土)9:45~12:00

内容:音楽のつどい(山田聡子先生) プレゼント作り

参加費:150円(材料代)

持ち物:飲み物・うわばき・マスク



参加対象:瀬谷区在住・在勤で発達・知的・精神の障害があり、就労している方、就労を希望している高校生以上20代までの方。ニッ橋地域ケアプラザに保護者なしで通える人
※慣れるまで応相談。

花壇のお手入れ ボランティア募集中 !!!

ケアプラザに小さな花壇があるのをご存じですか?

花壇に四季のお花の植え替えや、デイサービスのグリーンカーテンを作るボランティアを募集しています。花の手入れがしてみたい方、得意な方大募集です。(男性大募集!)お時間のある時にできる活動です。詳しくは地域活動交流コーディネーター天野までお問合せください。



お問合せ・申込 ニッ橋地域ケアプラザ TEL361-9807 FAX361-9868

生活支援コーディネーターコラム

再始動！今できること～地域活動紹介シリーズ②～

地域活動は新しい生活様式に合わせ、再開しています。本コラムでは、新型コロナウイルス対策の工夫をして再開・継続をされている活動をシリーズでご紹介します。第2回は「食」をテーマとした活動のご紹介です♪

宮沢地区 ひまわり給食会

対象:宮沢地区にお住まいの
65歳以上の単身高齢者・
75歳以上の高齢夫婦世帯
障害者世帯

利用料:1食300円



【お弁当にはメッセージを添えて】

高齢者を対象にボランティアの手作りによるお食事が提供される給食会を毎月開催していましたが、新しい生活様式に対応しお弁当配達に切り替えて活動を再開しました。給食会にこられなかった方の申込みもあり、見守りとして新たに関わりがもてるきっかけとなっています。



【ボランティアのご自宅を拠点に】



【配達は民生委員の皆様!】

利用者募集中!

三ツ境地区 配食サービス 木曜の会

対象:三ツ境地区にお住いの
高齢者又は障害者世帯

利用料:1食500円

※月末に1か月分を集金

配達時間:毎週木曜

11時30分から12時頃

申込み:武井さん 364-2973

高齢者・障害者を対象としたお弁当配達の活動です。地域の自転車屋さん「タケイサイクル」を拠点にボランティアの手でお届けしています。お弁当は高齢者に配慮した専門の事業所に発注しているため、コロナの影響が少なく休まず配達と見守り活動を継続できました。



【代表の武井さん、配達準備中】



【栄養満点のお弁当】

『だれみなプロジェクト』始動!

コロナ禍でも自主的に健康づくりに取り組めるよう地域住民目線の刊行物を企画・発行するプロジェクトです。「だれもが、みなげんきに」をコンセプトにしています。保健活動推進員や瀬谷区ヘルスマイト、理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士、印刷会社で構成されています。1月頃の発行に向けて準備中です♪お楽しみに!

