

ニッ橋地域ケアプラザ 30 周年記念『感謝週間』のお知らせ

おかげさまでニッ橋地域ケアプラザも 12 月で 30 周年を迎えました。横浜市で 2 番目に建てられ、皆様のご支援、ご協力に支えられて現在にいらっています。「ケアプラザに昔はよく通っていたな」、「最近引っ越してきたけどケアプラザってどんな施設なの？」など普段来館されない方もこの機会にぜひお越しください。
お土産に「30 周年記念誌」をご用意し、職員一同お待ちしております。



かがやき

ニッ橋地域ケアプラザ広報紙 令和 3 年 12 月号

(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

活動発表のスケジュール

※発表の観覧は定員は各回 15 名です。
(事前予約の方優先 12 月 1 日 (水)
10 時から予約開始します)

展示観覧の時間

初日 21 日 (火) は 13:00~18:00
他毎日 10:00~18:00 です。ご自由にお越し下さい。
26 日 (日) は休館日ですのでイベントはありません
ただし発表の時間は予約の方優先です。
手指消毒、検温、マスク着用をお願いします。

| 日にち | 時間 | 内容 | 団体名 |
|--------------|-------|----------|-------------------|
| 12/21 (火) | 13:00 | フラダンス | ククイオハナ |
| | 14:00 | マジック | 瀬谷マジカルクラブ |
| 12/22 (水) | 13:00 | 太極拳 | 三ツ境みんなの太極拳 |
| | 14:00 | 活動発表 | AA 横浜さがみグループ |
| 12/23 (木) | 13:00 | 折り紙教室 | 折り紙ボランティア |
| | 14:00 | 民謡踊り | あけほの会 |
| | 14:30 | トーンチャイム | せやかし M ラバース |
| 12/24 (金) | 14:00 | ハーモニカ演奏 | 瀬谷ハーモニカクラブ |
| 12/25 (土) | 13:30 | 特殊詐欺の話 | 三ツ境地区消費生活推進員 |
| | 14:00 | ケアプラザ企画 | ギターとトーンチャイムボランティア |
| 12/27 (月) | 13:00 | カローリング教室 | カローリンぐっど |
| | 15:00 | 閉会式 | ケアプラザ |

展示団体のご紹介
おりんぱすルーム
三ツ境地区消費生活推進員
ジャンプ
みんなの食堂実行委員会
男のボランティアとなり組
瀬谷川柳の会
横浜西アコーディオン愛好会
のびやか体操倶楽部
食いしん坊
手話サークル「さかいの会」
瀬谷区視覚障害者福祉協会
「あじさい」
三ツ境なかよし学童
淡彩画教室
つむぐ
他



ニッ橋地域ケアプラザは 30 周年を迎えました 『30 周年感謝週間』開催!!

12 月 21 日 (火) ~ 27 日 (月) ただし 26 日 (日) は除く

21 日 13:00~18:00
その他の日は 26 日を除き、
10:00~18:00

← 展示

ケアプラザで活動している
団体のご紹介!
あなたもやってみたくなるかも
過去の講座や職員の写真も!



発表

思わず見たり聞いたりしたくなる踊りや
音楽、マジックなどで盛り上げます! 貸
館利用団体の活動の話や活動の体
験など様々な活動発表を紹介します!



記念誌

30 年前からケアプラザを支えて
くださった地域の皆様、関係機関の
皆様、本当にありがとうございます。
30 年間の感謝をこめて記念誌を
発行しました。

先着 500 名にプレゼント

日程・詳細は 4 面を
ご覧ください

発表は WEB での視聴も可能です♪
お申し込みはこちらから!
(各回定員 15 名先着順)



期間中 先着 500 名に
記念誌を配布します。

編集後記

今年のわたしの一番の大仕事はケアプラザ 30 周年事業です。様々な方々とお話するたび、皆様方のケアプラザに対する愛情を感じ、多くの方に支えられているのを楽しみ感じました。
30 年前に働いていた職員も目を輝かせて当時のことを話してくれ、何人かの職員は感謝週間にケアプラザに里帰りするのを楽しみにしています。しばらくいらしていない方、はじめての方もこれを機会にぜひ遊びに来てください。(天野)



詳細は 4 面をご覧ください。

ここから始めよう講座

『もしバナゲーム』と『エンディングノート』で振り返ろう



令和3年12月2日(木) 10:00~11:30

参加費無料 先着20名申込み制 上履き持参・マスク着用・手指消毒をお願いしています。



これまでの生活を振り返り、これからのことについて考えてみませんか?

『もしバナゲーム』は、人生の「価値観」や自分自身の「在り方」について気づきを得られるカードゲームです。ゲームの後、『エンディングノート』を用いてこれからの整理ができるように解説します。

介護者の集い いっぴくの会～平野先生と話そう

協力医の平野先生に、普段かかりつけ医に聞きけなかったことや疑問に思ったこと 心配なことをお話してみませんか?

日時:令和4年1月27日(木) 13:30~15:00

対象:介護をされている方



地域ケアプラザでは、協力医 平野医師の健康相談を月1回実施しています。健康相談日は不定期となっているため、地域包括支援センターまでご相談ください。

おしえて! 平野先生 ～感染症対策について～

新型コロナウイルス感染症は、感染しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いと報告されています。しかし高齢者や基礎疾患をお持ちの方は重症化するリスクが高く、超高齢化社会を迎えている我が国では軽視できない感染症です。

新型コロナウイルスの感染者数が急激に減少した今、パンデミックにまで発展した未知のウイルスとの向き合い方を再確認しましょう。

- ① 三密(密集・密接・密封)を避ける
→人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)、こまめに換気をして風通し良く、混み合う場所や時間帯を回避
- ② マスクの着用
→感染しない・感染させないためのマスク着用、咳エチケットの徹底
- ③ 手洗い・手指消毒



➡ **手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に**

新しい活動グループが出来ました! 参加者募集中です♡

60代の方対象 心ころとからだのリフレッシュサロン

ゆるらカフェ

月1回は体を動かして、仲間と一緒にアンチエイジング!

月1回ヨガやストレッチ、スポーツ体験、おいしいカフェタイムを過ごしませんか? 11月から始めました! 見学・体験大歓迎です!

☆令和3年度今後の予定☆

令和4年1月20日(木) 14:30~16:00 アロマセルフマッサージとストレッチ

2月24日(木) 14:30~16:00 ヨガピラティス

3月17日(木) 14:30~16:00 ストレッチ

各回カフェタイムがあります。しばらくはマスク会食となります。

参加費1回500円 上履き持参 マスク着用 手指の消毒をお願いしています。

お問い合わせ:地域活動交流 天野・濱田



ハッピー ハッピー

新・余暇活動の会

障害をお持ちで就労している方、あるいは就労を目指している方が集まり、楽しむグループができました。

参加者募集中です。気軽にお問合せください。

対象:瀬谷区在住の20代の方で、ケアプラザまでひとりで来れる方

今後の予定 奇数月に1回 主に日曜日の10:00~12:00

日時:令和4年1月16日(日) ニューイヤーイベント(音楽を楽しもう)

令和4年3月20日(日) ダンスとストレッチ(からだを動かそう)

参加費1回500円 上履き持参 マスク着用 手指の消毒をお願いしています。

お問い合わせ:地域活動交流 天野・野村



ボランティア交流会を開催しました

11月16日(火)にコロナ禍で活動を自粛されていたボランティアの方を対象に、ボランティア交流会を開催しました。

今後デイサービスやサロンなどにどのように活動したら良いか、それぞれの思いを伺いました。感染症対策や個人情報、接し方の再確認などをお話し、充実した時間をすごすことができました。これから個別の相談もお受けしますので、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。

