

会場利用予定表

| 12月                       |                                                      |                                     |                                                               |                                            |                                        |                          |
|---------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|
| 日                         | 月                                                    | 火                                   | 水                                                             | 木                                          | 金                                      | 土                        |
|                           | 1                                                    | 2                                   | 3                                                             | 4                                          | 5                                      | 6                        |
|                           | • のびやか<br>体操倶楽部                                      | • 手芸ボン                              | • カローリン<br>ぐっど                                                | • 手話サークル<br>「さかいの会」<br>• 太陽の会<br>(体操)      | • 男のボラン<br>ティアとなり組<br>• おりんぱす(編<br>み物) | • Nicori(合唱)             |
| 7                         | 8                                                    | 9                                   | 10                                                            | 11                                         | 12                                     | 13                       |
| ★スタイルF<br>• ミツ境み<br>なの太極拳 |                                                      | • だるまの会<br>• 瀬谷もみじ<br>(体操)<br>• 絵楽会 | ★親子で<br>ぎゅー！と<br>スキンシップ<br>• ミツ境み<br>なの太極拳<br>• にこやか<br>体操倶楽部 | • 手話サークル<br>「さかいの会」<br>• 楽しい英会話            | • 区つくしの会                               | • 食いしん坊<br>(スマートフォ<br>ン) |
| 14                        | 15                                                   | 16                                  | 17                                                            | 18                                         | 19                                     | 20                       |
| • さつきシニ<br>アの会<br>• 食いしん坊 | • カローリン<br>ぐっど<br>• のびやか<br>体操倶楽部<br>• セヤカシM<br>ラバース | • 絵楽会<br>• AA 横浜さがみ<br>グループ         | • 区赤ちゃん<br>教室                                                 | • 手話サークル<br>「さかいの会」<br>• ククイオハナ<br>• 淡彩画教室 | • 区つくしの会<br>• 太陽の会                     |                          |
| 21                        | 22                                                   | 23                                  | 24                                                            | 25                                         | 26                                     | 27                       |
| • ジャンプ                    |                                                      | • 瀬谷もみじ                             | • 音楽で脳トレ<br>• にこやか<br>体操倶楽部                                   |                                            | • ハッピーダンス                              |                          |
| 28                        | 29                                                   | 30                                  | 31                                                            |                                            |                                        |                          |
| • 休館日                     | • 休館日                                                | • 休館日                               | • 休館日                                                         |                                            |                                        |                          |

| 1月             |                                   |                   |                             |                                |                    |               |
|----------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------|
| 日              | 月                                 | 火                 | 水                           | 木                              | 金                  | 土             |
|                |                                   |                   |                             | 1                              | 2                  | 3             |
|                |                                   |                   |                             | • 休館日                          | • 休館日              | • 休館日         |
| 4              | 5                                 | 6                 | 7                           | 8                              | 9                  | 10            |
|                | • のびやか<br>体操倶楽部                   | • 手芸ボン            | • カローリン<br>ぐっど              | • 手話サークル<br>「さかいの会」            | • 男のボランティ<br>アとなり組 | • 食いしん坊       |
| 11             | 12                                | 13                | 14                          | 15                             | 16                 | 17            |
| • ジャンプ         | • ハッピー<br>ダンス                     | • 瀬谷もみじ<br>• 絵楽会  | • にこやか<br>体操倶楽部             | • 手話サークル<br>「さかいの会」<br>★いっぶくの会 | • 区つくしの会<br>• 太陽の会 |               |
| 18             | 19                                | 20                | 21                          | 22                             | 23                 | 24            |
| • ハッピー<br>ハッピー | • カローリン<br>ぐっど<br>• のびやか<br>体操倶楽部 | • AA横浜さがみ<br>グループ |                             | • 手話サークル<br>「さかいの会」            | ★ちびっこ<br>ルーム       | • ミツ境<br>このは会 |
| 25             | 26                                | 27                | 28                          | 29                             | 30                 | 31            |
| • 休館日          |                                   | • 瀬谷もみじ<br>• 絵楽会  | • 音楽で脳トレ<br>• にこやか<br>体操倶楽部 |                                |                    | • 区赤ちゃん<br>教室 |

★印はプラザ事業です

※上記の会場利用は予定です。今後変更されることがありますのでご了承ください。



# かがやき

ニッ橋地域ケアプラザ広報紙 令和7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 星野 亮

## 親子で ぎゅーと スキンシップ

入場  
無料！

12.10 日 10:30 ▶ 11:30

場所：ニッ橋地域ケアプラザ

1年に1度、瀬谷区内の保育園の先生が育児の相談、遊び方などを教えてくれます！  
保育園の様子などを聞ける良い機会です！  
楽しい時間がすごせますのでぜひご参加ください♪

対象

未就学児とその保護者

定員

申込制10組

申込先・問合せ先 中屋敷保育園

☎電話 045-301-4852



## 生活支援コーディネーターだより

### ～サロン連絡会を開催しました～

9月26日（金）、ニッ橋地域ケアプラザで「サロン連絡会」を開催しました。地域サロンのスタッフ18名とキャラバンメイト12名が参加し、認知症に関するミニ勉強会や情報交換を実施。勉強会では「接し方がわかった」「イメージが理解できた」との声があり、活動に活かせる学びとなりました。情報交換では他団体の工夫を知ることによって新たなヒントを得られ、スタッフ同士のつながりも深まりました。見守りの輪が広がる有意義な機会となりました。

また、お住まいの地域のサロン活動の情報は地域ケアプラザまでお問い合わせください。



#### 参加団体に「ロバ隊長」のマスコットを配布しました

「ロバ隊長」は、認知症の人と家族への応援者を地域で増やす啓発活動（認知症サポーターキャラバン）のマスコットです。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実に、キャラバンが進むさまが由来です。

## おしえて！平野先生

### 带状疱疹ワクチン・肺炎球菌ワクチンについて



#### ・带状疱疹ワクチン

带状疱疹は、過去に水痘（水ぼうそう）にかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、（典型的には）体の左右どちらかに帯状に痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。70歳代で発症する方が最も多くなっています。横浜市は、今年度からワクチンの定期予防接種の金額を一部助成の上、実施しています。対象者は年度によって異なっておりますが、対象者には個別通知（定期接種に必要な予診票を同封）が6月下旬に送付されておりますのでご確認ください。

#### ・肺炎球菌ワクチン

肺炎は全国や横浜市における死因の上位に入ってきており、一般的に、肺炎のうち1/4から1/3は肺炎球菌によるものと考えられています。このワクチンも助成対象ですが、接種対象者は「接種日現在で65歳の方」です。

両ワクチンとも、60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に1級相当の障害のある方なども対象者ですが、こちらの方は個別通知はされていないためご注意ください。また費用免除対象者もいるため送付された資料を確認してください。

自費での接種は高額になるため、希望者は対象期間を逃さないようにご注意ください！

ニッ橋地域ケアプラザ協力医  
ひらの内科クリニック 平野 雄介 医師



### 子育て応援イベント「きて！みて！して！みんなであそぼう！」報告

10月23日（木）に、1年に1度開催される「子育て応援ネットワーク」主催イベント「きて！みて！して！みんなであそぼう！」が開催されました。当日は肌寒い日でしたが112組の親子が参加し、ニッ橋公園で思いっきり外遊びを楽しみました！

「子育て応援ネットワーク」では今回のイベントのほか、瀬谷区内の子育て情報を発信しています。子育てに関する情報が掲載された『子育て応援カレンダー』やせや子育て応援マップ『ぐるっとなび』は、地域子育て支援拠点「にこてらす」のほか、子育て支援施設にて配布していますので、お気軽にお問い合わせください。



### ボランティア交流会のご報告♪

10月15日（水）にボランティア交流会を開催しました。日頃からニッ橋地域ケアプラザで活動されているボランティアの方にご参加いただき、健康測定会と情報交換をおこないました。終始、和気あいあいとした時間が流れ、情報交換の時間ではお互いの活動について熱心に聞き合う姿が印象的でした。

ご参加いただいたみなさまありがとうございました♡

ニッ橋地域ケアプラザでは随時ボランティアを受け付けております。ボランティアにご興味がありましたら、ぜひ一度ニッ橋地域ケアプラザにご相談ください！



### 宮沢地区民生委員児童委員とケアマネジャー交流会報告♪

10月22日（水）南瀬谷小学校コミュニティスクールにて宮沢地区民生委員児童委員とケアマネジャー交流会を開催しました。

当日は雨にもかかわらず、24名の方々が集いました。

お互いの日々の活動について話し合い、事例検討では地域住民を支援するうえでの思いや、対応について途切ることなく話が弾みました。

地域住民の安全で安心できる生活を支援していく同じ目標を持つ方が一堂に会し、充実した時間を過ごすことができました。



申込・問合せ ニッ橋地域ケアプラザ 電話 045-361-9807 FAX 045-361-9868

申込時にいただいた個人情報は、地域ケアプラザの事業のみに使用し他に使用することはありません。