

平成28年3月1日発行 第19号

# ぷらぷら通信



社会福祉法人 緑成会  
 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ  
 〒225-8530  
 横浜市青葉区新石川2-1-15  
 たまプラーザテラス リンクプラザ4F  
 TEL: 045-910-5211

社会福祉法人 緑成会 検索

## 第三回たまプラーザ地域ケアプラザまつり

●日時：平成28年 3月 27日（日曜） 10:00~15:00  
 ●場所：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 雨天決行

3月最後の日曜に恒例のたまプラーザ地域ケアプラザまつりを開催致します。

今年の祭りのテーマは「咲かせよう 三年間！そして未来へ」です。

たまプラーザ地域ケアプラザは地域の皆様に支えられ三年を迎える事が出来ました。

そんな感謝の気持ちを、お祭りを通して皆様にお返ししたく高齢者から、お子さんまで楽しめる企画を沢山用意しました。

ケアプラザに来た事の無い方も、是非この機会にお越しください。

皆様のお越しをお待ち申し上げております。

### ステージ発表

- 午前 宮元お囃子連(子どもお囃子)
- エコー・ドゥ・ラボテ(合唱)
- 午後 琴アンサンブル・パウロニア
- セレ・フルーツオーケストラ

### アトラクション(昼休み)

- ☆ドリーム(人形劇)
- ☆もみの木ギター

### 物販コーナー(障害団体)

- ◆青葉区型地域共生を進める会
- ◆アトリエアンカラ

### ワークショップ

- トールペイント体験  
参加費: 100円
- くるくるコフター作り  
参加費: 無料

### 作品展示

◆ケアプラザで活動している6団体が展示

- ◆新石川小キッズクラブ
- ◆美しが丘小はまっ子  
今年は2校の作品を展示

### 健康コーナー

- \*握力測定
- \*足指力測定
- \*ひよこひろいゲーム
- \*簡単ロコモチェック

### ぷらぷら食堂

- ♥焼き立てアンパン
- ♥まぜご飯
- ♥スーフ&コーヒー&紅茶
- ※メニューは変更される場合があります



## 3月のピックアップイベント



ケアプラザを初めて利用される方は、大歓迎です！



健康維持・仲間づくり・学習などで是非、地域ケアプラザにご来場ください！

介護が必要な方の

## ファミリーコンサート

♪ 唱歌を聴いて、みんなで歌いましょう ♪  
 介護や障がい等で外出する機会の少ない方を対象にしたコンサートです。  
 歌えない方、車椅子などの方も歓迎ですので、是非お申込み下さい！

日時：平成28年 3月 5日(土)

11:00~12:00

曲目：春よ来い、早春賦、赤い靴、お母さん 他

出演：歌 田代美知子 さん  
 伴奏 立石 泰子 さん



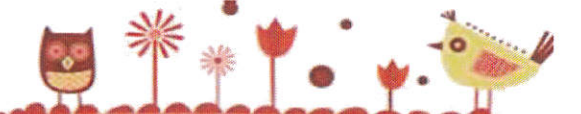
場所：たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール

募集：介護が必要な方と、その介護者 **参加無料**

定員：10組

お申込み：お電話か、窓口でお申込み下さい

お問合せ：たまプラーザ地域ケアプラザ  
 045-910-5211 担当：おおしげ



## おはなし大好き

- 日時 平成28年3月26日(土) 10:30~11:30
- 場所 たまプラーザ地域ケアプラザ 地域ケアルーム
- 参加者 ある程度言葉が理解できる児童と、養育者 20組(先着順) 参加無料です！
- 申込み お電話か、窓口でお申込み下さい(先着順)
- 内容 絵本の展示、読み聞かせ、紙芝居、手遊び等
- 共催 おはなしボックス **当日、余裕があれば参加可能です！**

■お申込み・お問合せ

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ  
 連絡先：045-910-5211  
 担当：おおしげ



7千たま、横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 共催

## すこやか親子セミナー

午前、午後だけでも可能です！午後の交流会は出入り自由！

日時：3月14日 月曜

ふれあいあそび 10:30~12:00

交流会 12:00~14:30

※お昼タイムは、12:00~13:00です。

内容：ダウン症のお子さんや筋力や姿勢が気になる  
 お子さんが、姿勢をしっかりと整えることができる  
 「ふれあいだっこあそび」他

講師：大久保 朋子さん(社会福祉士・育児セラピスト)

場所：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ ぶらざら〜む

参加費：ふれあいあそび(1回500円/1組)

交流会：無料

対象：ふれあいあそび(首がすわったら〜2、3歳児まで)

交流会(どなたでもご参加いただくことができます)

定員：ふれあいあそび 各回、5組程度

交流会 お申し込みは不要

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

地域活動交流 ☎045-910-5211



## あおぼおもちゃのひろば@たまプラーザ

発達に心配のあるお子さん、障がいをもつお子さん  
 そして、ご家族のための『おもちゃのひろば』です。

日時：H28年3月9日 開催

午前10時~12時 / 午後1時~3時

★12時~1時の間は、昼食場所としてお部屋を開放します。

会場：たまプラーザテラス リンクプラザ4階  
 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ内「ぶらざら〜む」  
 食料提供TEL: 045-910-5211



共催：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ  
 協力：地域発達センターあおぼ、青葉区社会福祉協議会、障害者スポーツ文化センター横浜ラポール  
 企画・運営：あおぼおもちゃのひろば  
 HP検索ワード「あおぼおもちゃのひろば」 <http://sites.google.com/site/aobotoy/>  
 お問い合わせ：あおぼおもちゃのひろばメール [aobotoy2012@yahoo.co.jp](mailto:aobotoy2012@yahoo.co.jp)



# 第1回『たまコネ食堂』が開催されました！



一人暮らしの高齢者にとって、夕食は寂しい時間になっているという話を良く聞きます。そんな一人暮らし高齢者の孤食（一人で食事をする事）を防ぐため「夕食を皆で楽しく食べられる場所を作りたい！」とボランティアが中心になり2月5日（金）16：00～17：30 たまコネ食堂を開催しました。

当日は30名の来場があり、クラーク記念国際高等学校の生徒さんによる愛情手作り料理に舌鼓を打ち、高齢者や高校生と一緒に会話を楽しんで食事をしました。

メニューは、ご飯・味噌汁・具沢山春雨サラダ・たまプラ名物「たまばらい」・南瓜のプリンで、皆さんきれいに召し上がって頂け、おかわりをする参加者も！



参加された方のアンケートでは「食事はいつも一人でテレビを見ながらだが、皆とおしゃべりをしながら楽しかった」「揚げ物など手の込んだ食事は作れないので良かった」「高校生に美味しい料理を作ってもらい幸せいっぱい」「こんな会を待っていたので涙が出ます」等、感謝の言葉を沢山頂きました。



次回は3月4日（金）を予定しており、毎月1回の開催を予定にしています。参加者は一人暮らしの方です。詳しくはケアプラザまでお問合せ下さい。

## 協力医師

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ協力医  
 青葉区医師会  
 有本小児科・内科 院長 ありもと ゆたか 有本 寛 先生



### ～今年も、花粉症の季節がやって来ました～

2月頃より花粉（スギ・ヒノキなど）の飛散開始とともに、くしゃみ、はなみず、目のかゆみなどの症状が目立つようになります。この時期に、症状が気になる方は、かかりつけの医師に相談してみてもいかがでしょうか。

# 地域包括支援センター たより



## 認知症サポーター養成講座について

2月13日（土）に地域の皆さんに向けサポーター養成講座を開催しました。講師は包括支援センター職員3名とキャラバンメイト2名の22名が参加し、後半には「認知症について今感じていること」のグループワークをしました。地域の温かい目の一つでも増えることで、誰にとっても暮らしやすい生活が実現できると思います。4月以降も開催を予定しておりますので、ご参加をお待ち申し上げます。

社会福祉士 小久保

## 包括支援センターでの相談

包括支援センターで日々ご相談をお受けしていると色々なお話を伺います。一番多いものはやはり家族の介護についてです。ご同居の親御さんの事、配偶者さんのご病気、家族が退院するがどう生活していけばいいのか解らない、遠方に住まわれている親御さんが何となく認知症の様な気がする・・・など。軽いご相談から心の痛むお話まで多岐にわたりますが、皆様のお力になれる様に専門的な支援や笑顔の対応を心掛けていますので、是非たまプラザ包括支援センターにお気軽にお越しください（＾＾）

主任ケアマネジャー 長谷川

## 介護予防・日常生活総合支援事業

横浜市では平成28年1月以降に介護認定を受けた方に介護予防・日常生活総合支援事業が開始となっています。介護ヘルパーとデイサービスに関しては横浜市の事業となります。今後は地域包括支援センターとして自立支援のために介護保険以外のサービスを活用し、支え合う地域力を高めることを目指します。現在、地域で活動している三か所の元気作りステーションをどうぞご利用ください。

看護師 中村

\*\*\*\*\*

## 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

（社会福祉法人 緑成会）  
 〒225-0002 横浜市青葉区新石川二丁目1-15  
 たまプラザテラス リンクプラザ4階  
 ■電話 045-910-5211  
 ■FAX 045-910-5231  
 ■HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

たまプラザ駅南口より、遊歩道を渡ったリンクプラザの4階です（銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください）



## お知らせ

○休館日 毎月、第4月曜日  
**3月28日（月）・4月25日（月）**  
 ※9：00～17：00までは貸館予約  
 ご相談の対応は行っています！

○おやこあそび場 開放  
**火・木（9：30～16：30）**