

ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマークとは、援助や配慮が必要としている方々が、そのことを周囲に知らせることで、援助を得やすくなるよう作成されたマークです。

もともとは東京都にて作成されましたが徐々に全国に広がり、現在は全ての都道府県で利用されています。

ヘルプマークの配布の際は、特に書類等の提示は必要なく、お申し出に対しすぐにお渡しすることができます。

御家族等が代わりにいらっしゃる場合もお渡し可能です。



お近くのケアプラザや、各区役所で配布しています。

新しい職員のご紹介

デイサービス生活相談員
岡田 優一



4月よりデイサービスの生活相談員として着任しました。お客様やご家族様とのコミュニケーションを大切にしながら、笑顔で丁寧な支援を心がけています。これからどうぞ宜しくお願い致します。

地域包括支援センター
看護師
相川 あや

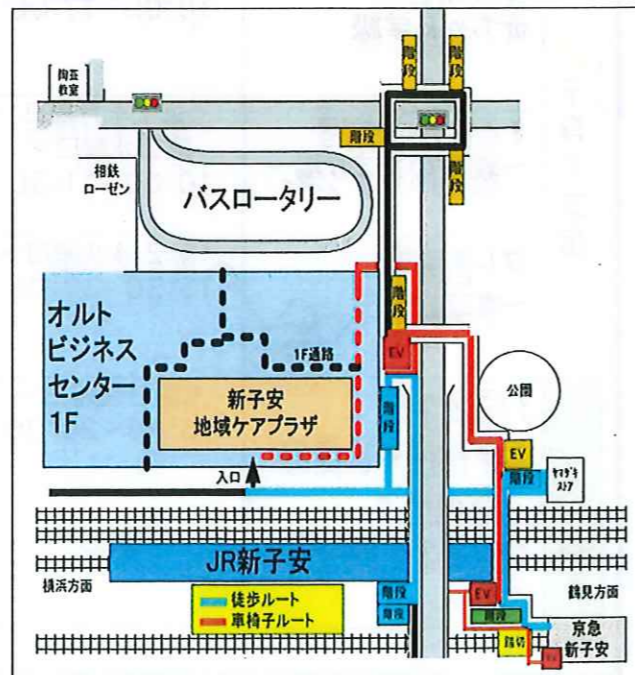


3月より地域包括支援センターの保健師職として入職しました。これから地域の様々な活動の場に伺いながら、沢山学んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所：横浜市神奈川区新子安1丁目2-4
TEL：423-1701 / FAX：423-1702
◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00
日曜祝日 9:00～17:00
◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日
◆最寄駅：JR新子安駅より 徒歩3分
京急新子安駅より 徒歩3分

担当エリア

新子安1～2丁目・子安台1～2丁目・子安通・入江1～2丁目・神奈川1～2丁目・東神奈川1～2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



新子安地域ケアプラザ便り

和なごみ

6月号

令和6年6月発行 第204号

発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所 横浜市神奈川区新子安1-2-4
電話 423-1701 FAX423-1702
発行責任者 所長 小峰 宏美
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

筋肉を落とさない

栄養と運動のコツ講座 第2弾



- 日時：7月4日(木) 10:00～11:30
- 場所：新子安地域ケアプラザ 多目的ホール
- 対象：概ね65歳以上
- 参加費：無料
- 申込制 先着20名(要予約)

5/29の講座の
続編です(∇∇)/



★ 介護・福祉の無料相談会 ★

- 日時：7月11日(木) 10:00～12:00
- 場所：神奈川地区センター グルーフ室
- 対象：神奈川区にお住まいの方
- 事前に電話で予約をお願いします。
(※一人30分程度です)



介護者のつとめ

～認知症ってどんな病気？～

講師：神奈川診療所
精神科 院長 赤塚医師

■6月14日(金) 10:00～12:00
ご家族やご自分の認知症について知りたいこと、心配なことはありませんか？認知症とはどのような病なのか、一緒に学び理解を深めましょう。
先生のお話のあとは、介護の情報やお悩みを共有するトークタイムを設けています。

■事前に電話で予約をお願いします。

参加費無料

男介のつとめ

～男性介護者のつとめ～ (座談会)

他人には話しにくいな。

みんなと話をしていたら、
気持ちが楽になった。



■7月28日(日) 10:00～12:00
男性でご家族を介護している方、介護について情報を知りたい方などの集まりです。介護をする上での不安や悩みなど、男性ならではの思いを共有しませんか？座談会形式ですので、お気軽にご参加ください。

新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	4 ○活き粋ストレッチ	5 ○赤ちゃん学級	6	7	8 ■民謡教室
9	10 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	11 ■はじめま書	12 ○体操教室 ■ふれあいサロン	13	14 ○介護者のつどい	15 休館日
16	17 ■ゆる体操	18 ○活き粋ストレッチ	19 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	20	21 ■パラダイス	22 ■民謡教室
23	24 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	25 ■雀の会 ■はじめま書	26 ○体操教室	27	28	29
30						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	2 ○活き粋ストレッチ	3 ○赤ちゃん学級	4	5	6
7	8 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	9 ■はじめま書	10 ○体操教室 ■ふれあいサロン	11	12	13 ■民謡教室
14	15 ■ゆる体操	16 ○活き粋ストレッチ	17 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	18	19 ■パラダイス	20 休館日
21	22 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	23 ■雀の会 ■はじめま書	24 ○体操教室	25	26	27 ■民謡教室
28 ○男介のつどい	29	30	31			

健康維持 趣味活動 子育て支援 その他

○：午前
■：午後



定期開催中の講座



当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	事業名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めま す。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にも お勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔 らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参 加できます。	200円
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを 行います。マット(バスタオルでも可)をご持参くだ さい。	500円
趣味活動	体操教室	<第2・4水曜日> 10:00~11:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができま す。お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」	<第4火曜日> 12:00~15:00	今年の7月から始めました。定員10名、要予約で す。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	65歳以上の方対象。季節ごとにイベントや作品作 りなどを行っています。	500円
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	200円
	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。 初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
子育て支援	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事 前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページか らお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1.4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づ くりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出 入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
	はじめま書 ~書道教室~	<第2・4火曜日> 15:30~17:00	(小学校1年生~6年生まで対象) 書道セット(筆、すずり、墨汁、半紙、新聞紙)をご持 参下さい。	500円
その他	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にし ております。情報交換の場としてご利用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料