



〈お問い合わせ〉
地域活動交流 担 当：波多野

○ 介護者のつどい 平成22年度

～介護の悩みなどをみんなでお話しませんか？～

介護に悩んでいる方・興味がある方、どなたでも参加できます。



話をしてホッとひと
息つきませんか？



日 程：毎月第4火曜日

時 間：13：30～15：00

場 所：多目的ホール

費 用：無料

- 10月 アイリス泉合同懇親会
- 11月 “認知症予防” 講演会
- 12月 忘年会(クリスマス会) 予定



親子の居場所

身近な相談役である子育て支援者がいます。おもちゃで遊んだり、ホッとひと息おしゃべりできる親子の居場所です。

子育ての相談もできます！

日 程：毎週火曜日（祝日や休館日はお休み） 10～12時

場 所：新橋地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：乳幼児とその親子

費 用：無料

申 込：不要



—横浜市泉福祉保健センター主催事業—

横浜市新橋地域ケアプラザ

住 所：〒245-0009 横浜市泉区新橋町 33-1

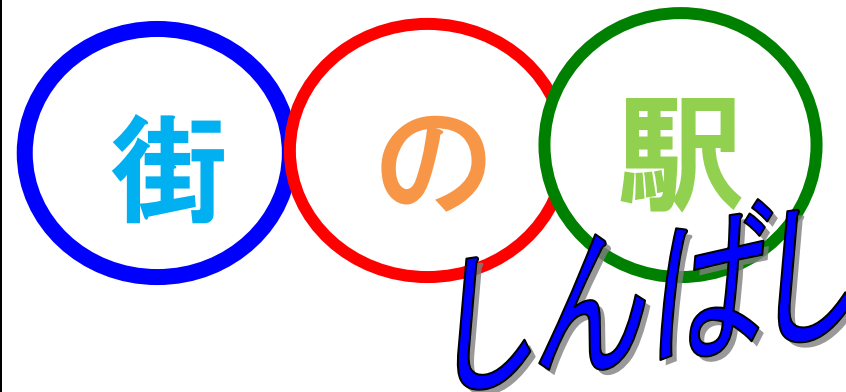
電 話：045-813-3877(代表) 045-810-3261(相談専用)

FAX：045-813-3380

交 通：緑園都市駅～弥生台駅行き 神奈川中央交通バス
「みやこガーデン」下車



横浜市新橋地域ケアプラザ

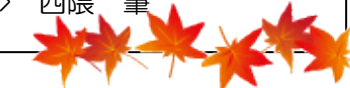


広報誌 10月号

〈発行〉 横浜市新橋地域ケアプラザ
泉区新橋町 33-1 TEL813-3877

〈発行日〉 平成22年10月1日

〈発行責任者〉 西隈 肇



今年の夏は記録的な猛暑となりましたが皆様いかがお過ごしになられたでしょうか。

新橋ケアプラザでは8月8日に泉区学齢障がい児余暇支援事業(ジュニアフレンド)の参加者、ボランティア計20組でクッキー作りに挑戦しました。

11月には認知症予防の講演会もありますし、12月にはコミュニティハウスと合同の地域交流 **1周年イベント**を企画しています。地域の皆様、ボランティアの皆様と一緒に楽しいものにしていければ・・・と考えています。 **お楽しみに！！**

ケアプラザは地域の皆さまの活動拠点です！

ケアプラザでは地域の皆さまの福祉保健に関する活動拠点として、

無料で部屋の貸出しを行っております。多目的ホール・ボランティアルーム・

調理室・地域ケアルームの4部屋です。

現時点では連合・自治会の定例会、子育て、趣味のサークルで39団体が登録・活動されていますが、まだ月・水・土・日の利用に空きがあります。ご利用いただくには、ご登録いただく等の手続きが必要となります。ぜひ一度、ケアプラザに足を運んでください！



地域包括支援センターより ①



第2回 体力向上プログラムが始まりました！

介護予防とは介護状態になることを予防し、いつまでも元気にいきいきと自分らしく暮らしていく為の手段です。「自分はまだ元気だから大丈夫」だと思っはいませんか？元気なうちから取り組んでこそ効果的な予防ができるのです。是非一緒に介護予防をしていきましょう！

そこで・・・新橋地域ケアプラザでは、今年度年3回介護予防講座を行います。第1回目は5月に行いました。ここで、参加者の声をお届けします！ 《担当》中 田

- ・今までなかった積極性がでてきた。
 - ・毎日が前より元気になった気がする。
- 具体的には・・・
- ・早口言葉を毎日3回ずつ実行している。
 - ・舌を使って顔の運動を心がけている。



- ・家に帰り夫と2人で行なった。

などなどたくさんの
嬉しいお言葉を頂きました。
お疲れ様でした！！



対象者：おおむね 65歳以上 20名
参加費：無料
会 場：多目的ホール
持ち物：上履き、タオル、飲み物
時 間：13：30～15：30



☆☆日程表☆☆

【第3回目実施内容】

- 1/13 (木)：いつまでも自分らしくいるために
- 1/20 (木)：簡単な体力測定・栄養
- 1/27 (木)：はまちゃん体操・運動
- 2/3 (木)：口腔ケア
- 2/10(木)：フットケア (自分の足を見てみよう)
- 2/17(木)：ウォーキング

1/13～2/10 の5回は専門の講師を呼んで講座を行います！
2/17 は、公園までウォーキングし、一緒に昼食を食べます！

地域包括支援センターより ②

認知症は予防できる！



「認知症にならない為にはどうしたらいいの？」と思われたことはありませんか？
そんな不安をすっきり解消する為、脳のメカニズム・認知症のスペシャリストである米山公啓先生のお話を聞いてみませんか。

入場無料

《日 時》平成22年11月5日 (金)
13:45 ~ 15:45 (受付13:00~)

《場 所》新橋地域ケアプラザ 多目的ホール

《定 員》70名

《申 込》新橋地域ケアプラザ

☎：813-3877・810-3261

《担 当》太田黒・波多野



よねやま きみひろ
米山 公啓先生プロフィール



1952年 山梨県生まれ。作家・医学博士。
聖マリアンナ医科大学第2内科助教授を経て、1998年2月以降、本格的に作家に転身。
現在も、開業医（米山医院にて）として働きながら、認知症予防・脳科学の実用書、医学ミステリーなどの執筆から、全国各地の講演、テレビ・ラジオ出演など幅広い活動を行っている。
ホームページアドレス <http://yoneyone.com>

— 皆さまのご参加を是非お待ちしております！ —