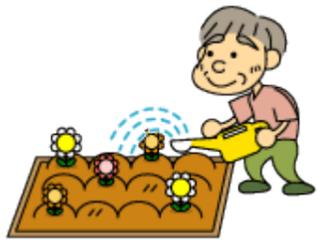




## ボランティア募集

皆さまの持っている特技を是非、私たちに教えてください！



デイサービスではご利用者様へのお話し相手、レクリエーションの相手(将棋やオセロ)、歌の伴奏等のボランティアを募集しています。ご都合の良い時間・曜日で構いません。

スタッフ一同お待ちしております。

## お部屋貸し出し

(事前の団体登録が必要。)



福祉保健活動を目的とした活動(自治会、子育てサークルや高齢者サロンの団体等)や、趣味のサークル活動の場としてお部屋を貸し出しています。

福祉保健活動は無料で利用が出来ます。



## 泉区年金個別相談のご案内

どのような年金が受給できるのか、ご存じですか？あなたの年金記録は正しいですか？等々、年金についての色々な疑問にお答えします。お気軽にお越しください。

日時：平成 23 年 2 月 26 日(土) 13:30 から 15:00 まで

場所：横浜市新橋地域ケアプラザ B1 階多目的ホール 先着順で受付

お問い合わせ：泉区保険年金課国民年金係 ☎800-2422

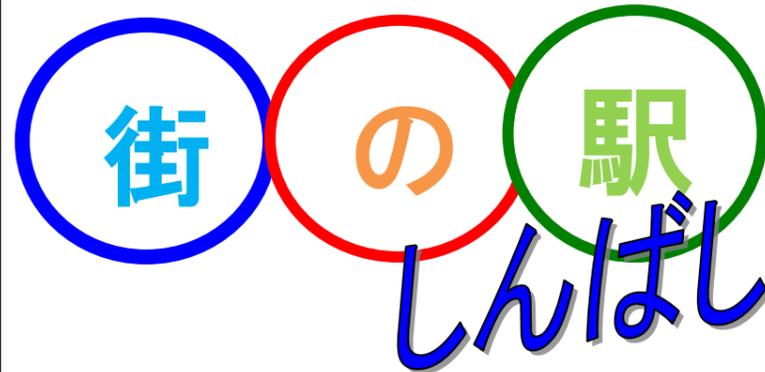
- ★ 予約は不要です。
- ★ 年金の専門家である社会保険労務士(さくらコンサルネット)2名で対応します。

## 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)  
 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 2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 23 年 1 月 21 日  
 〈発行責任者〉 西隈 肇



## “開館1周年ありがとうまつり” 開催しました！

横浜市新橋地域ケアプラザは、平成 21 年 12 月に開所してから、おかげさまで 1 周年を迎えることができました。そして平成 22 年 12 月 11 日(土)10時から 14時、晴天に恵まれたなか地域の皆様とケアプラザ、コミュニティハウス開館 1 周年ありがとうまつりを開催することができました。地域の皆さまをはじめ、来てくださった方々、コミュニティハウスの皆さま、ありがとうございました！



← 式典の様子



← 行バス朝のワークショップ体験教室

地域の障がい施設焼き菓子販売 →



← デイサービス作品展示会

# 地域包括支援センター より

## ～地域の相談窓口～

新橋地域包括支援センターでは、中川・緑園・新橋地区にお住まいの皆さまを担当しております。地域のサロンや老人会へ出向き、介護予防、はまちゃん体操の普及や介護保険制度の説明など行います。お気軽にお問合わせください。

- ・介護保険やサービスについて
- ・一人暮らしの高齢者が心配
- ・財産管理が不安だ
- ・物忘れが増えた
- ・足腰が弱ってきた
- ・ケアマネジャーってなに？

このような悩み事や疑問、質問を一人で抱え込まずにまずは、ご相談ください。



## H22 年度体力向上プログラム報告♪

新橋地域ケアプラザでは、平成 22 年 5 月・9 月に体力向上プログラムを行ないました！



フットケア



運動



栄養

レクレーション講師・栄養士・歯科衛生士・フットケア講師・運動士それぞれ 1 日ずつですが、専門の講師をお呼びして参加者の方と一緒に介護予防しました。

教室内ではいつも笑顔があふれており、私も元気をたくさんいただきました！！

現在、第 3 回目の体力向上プログラム開催中です！今回も楽しく笑いがたくさんある中ワイワイと行なっています。

平成 23 年度も体力向上プログラムを新橋地域ケアプラザで年 2 回開催予定ですので、また詳細が決まり次第随時皆様にご案内していきます！いつまでも若々しく過ごしていく為、一緒に楽しく介護予防しましょう☆  
保健師 中田

## 出張講座・相談会

# 地域活動交流 より

## 季節を食べよう！“野菜”のおやつ (保育つき)

簡単なおやつを一緒に作って食べて、お話しませんか？

噛むことの大切さの話もあります。



日時：平成 23 年 3 月 17 日(木) 10:45 から 12:30 (受付 10:30～)

場所：横浜市新橋地域ケアプラザ B1 階多目的ホール、調理室

内容：噛むことの大切さの講義のあと、おやつ作り、試食。(保育つき)

・小松菜を使ったもの ・フルーツきんとん

定員：親子(未就学児まで)10 組 先着順 ※定員になり次第締め切り。

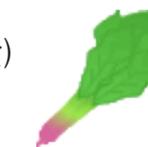
費用：1 組 200 円(材料費、行事用保険代)

持ち物：エプロン・タオル・参加費

講師：泉区食生活等改善推進員 ほか

申込：窓口または電話にて 地域活動交流あて

☎ 813-3877 2月1日(火)より受付開始！！



## 介護者のつどい



なかなか分かってもらえない介護の悩み。同じ経験を持った人と共有しませんか？

日程：原則毎月 第 4 火曜日

今後は 2 月 22 日実施です。

時間：13:30 ~ 15:00

場所：B1 階多目的ホール

内容：懇親会、勉強会、施設見学他