



## ひよこタイム



赤ちゃん～1歳未満  
火曜日10時～12時  
木曜日13時～16時

お子さんの笑顔が集まる

## スマイル♡ファミリー

事業のご紹介

## うさぎタイム



1歳～3歳児（未就園児）  
火曜日13時～16時  
木曜日10時～12時

**参加無料／定員：概ね 親子15組／入退室自由**  
※参加お申し込みも不要です

## 地域ケアプラザに期待すること

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 運営協議会  
美しが丘連合自治会 会長 辺見 真智子

たまプラーザ地域ケアプラザは開設後 11 年目を迎え、歴代の所長をはじめ職員、スタッフの心のこもった対応によって、いまや地域の多くの皆様から厚い信頼を寄せられています。

地域ケアプラザは、高齢者、子ども、障害のある人など誰でもが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取り組みを行う横浜市独自の施設です。

誰もが老い、あるいは病気になり、あるいは体が不自由になり、不安な老年時代を迎えます。高齢者の10人に1人以上が認知症になる時代です。人生百年時代などと言われますが、介護を必要とする高齢者であっても、できる限り住み慣れた地域での、心休まる暮らしを継続できるように支援が求められています。

また、子育て中の若いお母さんたちは、ともすれば地域のなかで孤立し、とりわけ2人目のお子さんの育児が始まると負担が重なり精神面での苦しさも増してきます。同時に子どもたち自身への支援も必要です。「不登校」の他に、「子どもの貧困」「ヤングケアラー」などの問題が、一見豊かにみえるたまプラーザ地域にも存在しています。こうした子どもたちにも目を向けて、学校と家庭以外の居場所づくりなど、どんなことでも力になれば、と思います。

地域の自治会、連合自治会は、地区社会福祉協議会、民生委員や主任児童委員、保健活動推進員、老人クラブなどの皆様とさらに連携し、高齢者支援、子育て・子ども支援など、今求められる自治会活動を模索していますが、さらにケアプラザとの連携も進めてまいります。

「ほしい支援をほしいところへ」。たまプラーザ地域ケアプラザが十分にその力が発揮できるように、地域がひとつになって応援してまいりたいと思います。

# 6 ▶ 7 月

# ケアプラザ事業のご案内

各事業の詳細は ホームページ またはチラシでご確認ください

対象	事業名	日時	内容 会場はすべて当ケアプラザです
生後半年～1歳半児と保護者	あかちゃんのねんね講座	6/10(月) 10:00～11:30	こどもが健やかに、幸せに暮らすために重要な眠りについて学びませんか 参加費300円
0～1歳児と保護者	親子で楽しむ おはなし会	6/12(水) 7/10(水) 10:30～11:30	わらべうたや絵本、パネルシアターを親子で楽しみましょう 参加費300円
2カ月児～ハイハイ期児と保護者	たまプラベビーマッサージ	6/14(金) 7/19(金) 10:00～11:30	ベビーマッサージやふれあい遊びで楽しいひと時を過ごしませんか 参加費300円
1歳～未就園児と保護者	おやこでリトミック	6/26(水) 7/24(水) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	手あそび、歌あそび、リズム体操を親子で楽しみましょう 2クラス開催となります 参加費 300円
地域住民	健康ボイストレーニング 声を出そう！みんなで歌おう！	6/6(木) 7/4(木) 13:30～15:00	楽しみながら正しい発声を学ぶプログラムです みんなで一緒に歌いましょう！ 参加費300円
概ね65歳以上の方	カラダもココロもいきいき！ たまプラトレーニング	6/11(火) 7/9(火) 13:30～14:30	体をほぐしながら脳活も行います みんなで楽しく心身をリフレッシュしましょう 参加費300円
地域住民	認知症予防のつどいの場 プラぶらっとカフェ	6/28(金) 7/26(金) 13:30～15:00	どなたでも大歓迎！お茶を飲んでお喋りをしたり、歌ったり、楽しく過ごしませんか？ 参加費300円
65歳以上の男性	脳が喜ぶ・笑顔あふれる シナプソロジー	6/25(火) 13:30～14:30	健康運動指導士による脳トレと体操・レクリエーションプログラム 参加無料
概ね65歳以上の方	フレイル予防で スマートライフ	6/4(火) 10:00～11:00	フレイル予防は健口から 口腔ケアの講座になります 参加無料
		6/21(金) 13:30～14:30	民間事業者の管理栄養士による おいしく食べてフレイル予防の講座です 参加無料
		7/23(火) 30(火) 13:30～14:30	シニア向けエクササイズでフレイルを予防しましょう 認知症予防プログラムを提供します 参加無料

各講座のお申込みは 下記お電話 またはケアプラザ窓口までお願いします

## ～あとがき～

新年度になり 季節の変わり目とともに、当ケアプラザの広報紙「プラぶら通信」も衣替えしました。季刊紙のため、年4回季節にあわせて発行していきます。次回は7月に発行予定です。

表紙の寄稿でも触れていただきましたが、当地域での福祉保健に関する様々な事案に対して、引き続き信頼を得られるよう支援に尽力してまいります。

## 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)

〒225-8530 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/>

たまプラザ駅直結リンクプラザの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

