プラぶら通信

2024年
1/15発行
69号

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
☎045－910－5211
ホームページ

　新年　あけましておめでとうございます
昨年は当ケアプラザが10周年を迎え、地域の皆様よりたくさんのお祝いのお言葉をいただきました。この場をお借りしてあらためて御礼申し上げます。
　今年は辰年ということで、昇り龍の如く、社会全体の運気を上げていきたいところですね。
上昇といえば、物価高騰や高齢化率など私たちの生活にも大きな影響が出てきております。
特に2024年度は介護保険制度の改正があり、サービスをご利用の皆様にとっても、介護サービス事業所にとっても多分な影響が出てくることが予想されます。
マイナンバーカードと健康保険証の一体化など、慣例からの変化に対応する年になるのではないでしょうか。
　社会が急速に変化していく中で、当ケアプラザにとってはこれまでと変わらない姿勢で、地域の皆様に寄り添っていきたいと思っております。
　本年も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年1月

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ　所長　糸川 史生

地域活動交流事業ご案内　☎10時～16時　045-910-5211　青葉区内在住優先

45歳以上
一般

自分史を語ってみよう

自分の人生を振り返りながら交流し、自分史を語る体験をしてみます。

①2/12(月)　②2/25(日)　③3/23(土)
13:30～15:00

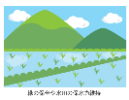
申　込:☎もしくはHP　1/16(火)10時～2/2(金)16時　抽選
参加決定者のみ2/3(土)10時～12時までに電話もしくはメール連絡

参加費:各回500円(資料代等)　　定員:20名程度
対　象:45歳以上全3回参加できる人
講　師:田和真由美氏(自分史活用アドバイザー)他　　持ち物:筆記用具

中学生以上
一般

鶴見川の流域治水を学ぶ　★講義と実地見学★

青葉区は鶴見川流域にあたり、地域には緑地や調整池などの治水対策が至るところに、なされており、暮らしの安全が守られています。1回目は流域治水について学び、2回目は地域の実地見学に行きます。

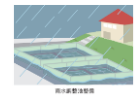


①3/2(土) 講義　②3/9(土)実地見学　たまプラーザ地域ケアプラザ集合 現地解散予定
10:00～11:30

注意:広報よこはま1月号掲載の開催時間から都合により時間を変更しました。

申　込:☎もしくはHP　2/2(金)10時～2/20(火)16時　抽選
参加決定者のみ2/21(水)13時～15時までに電話もしくはメール連絡

参加費:各300円(資料代・保険代等)　　定員:20名程度
対　象:中学生以上・全2回参加可能で健脚な方　　※②雨天時は室内講義
講　師:鶴見川流域ネットワーキング　　持ち物:筆記用具



地域活動・交流事業ご案内 ☎045-910-5211

ホームページ

あおばおもちゃのひろば@たまプラーザ　協力:あおばおもちゃのひろば

おもちゃ製作～こどものおもちゃを作ってみよう～

パパママはこどもの大好きなおもちゃを作ります。「シャラシャラフラワー」

2/10(土)①10:00～11:00　②11:30～12:30　③13:30～14:30

①②③とも定員5組　材料費　300円　①②障がいのあるお子さんご家族優先

申込:HPより1/15(月)～2/1(木)抽選

ひろば開催:2/10(土) 10:00～15:00(休憩12:30～13:30)

0歳～誰でも小学生もぜひ

カプラもありますよ

良質なおもちゃや木製玩具でご家族で自由に遊べます。予約不要(先着順)・無料

～親子の遊び場～スマイル♡ファミリー　予約不要・無料

親子で遊んだり、交流しましょう。月齢に合わせて、おもちゃを用意しています。

赤ちゃん～1歳まで
(火)10時～12時
(木)13時～15時

未就園児
1歳～3歳まで
(火)13時～15時
(木)10時～12時

SNS(X)スマイル♡ファミリー@たまプラーザ
入室状況やゲストや相談など
子育て情報を発信しています
フォローしてくださいね

日時	事業名	対象	申込(HPより)区内在住優先
2/21(水) 10:30～11:30	二人目ママのTalkサロン	二人目以上子育て中の親子	1/15(月)～2/14(水)
2/28(水) ①10:00/11:00	おやこでリトミック	1歳以上あんよ～未就学児親子	1/25(木)～2/21(水)
3/6(水) 10:30～11:30	おはなし会～わらべうたであかちゃんと遊ぼう～	0～1歳児親子	2/7(水)～2/28(水)
3/8(金) 10:30～11:30	おやこエクササイズ	首が座った～ハイハイ期前親子	2/9(金)～2/29(木)
3/15(金) 10:00～11:30	たまプラベビーマッサージ	首が座った～ハイハイ期前親子	2/9(金)～3/5(火)

詳細はチラシSNSHPにて掲載しています。

ロボットプログラム～ものをはさんで運ぼう～

小4～小6

プログラミングをして、ロボットを動かしてみよう！

2/25(日)　10:00～11:30

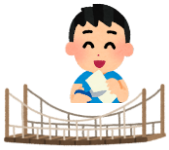
申　込:HPより1/15(月)～2/15(木)　抽選　　対象:小4～小6　12人
参加費:無料　　持ち物:筆記用具　　講　師:神奈川県立青少年センター科学部

春休み土木建築教室～橋を作ってみよう～

小4～中3

水や電気、道路や電車など私たちの生活に欠かせない「土木」について学び、橋を実験工作してみます。

3/24(日)　10:00～11:30



申　込:HPより2/10(土)～3/10(日)　抽選　　対象:小4～中3　20人
参加費:500円(材料費など)　　持ち物:筆記用具　はさみ
講　師:松永昭吾氏(横浜国立大学 総合学術高等研究院　博士)

中高生科学ボランティア募集中！小中学生対象の講座での準備・補助などを行う、地域の中高生を募集します。ご希望される方はネットよりお申込ください。お待ちしております。

事業の詳細は、ケアプラザのホームページ、事業のチラシをご覧ください。※状況により、事業内容や日時の変更や中止となる場合がございます。

ホームページ

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ　電話045(910)5211

たまプラーザ地域包括支援センターだより

高齢者やその家族など、地域の方々が安心して生活できるよう
お手伝いいたします。また、100年健康長寿を目指し、介護予防の
ための様々な講座や事業を開催しています。お気軽にお声かけください。

地域包括支援センターは**相談窓口**です。相談員が不在の場合が
あります。ご相談の際は、お電話にて**事前予約**をお願いいたします。
ご相談の☎予約受付時間は**9時～17時**です。

045-910-5221

たまプラーザ地域ケアプラザ担当エリア：新石川1・2・3・4丁目。美しが丘1・2・3・5丁目

“もしも手帳”を配布してます

元気なうちから『もしも』の時のことを考え、治療やケアについて、
あなたが『どうして欲しいか』の気持ちを伝えるための『もしも手帳』を
配布しております。
ご希望の方は、ケアプラザ窓口にてお立ち寄りください。

プラぶらっとカフェ

●1/26(金)
●2/23(金)　　13:30～

どなたでもどうぞ
ほっと一息くつろぎましょう
予約不要
参加費　300円(お茶とお菓子代)

月一ウォーキング　予約不要　雨天中止

●2/2(金)10時
美しが丘地域ケアプラザ集合
☎045-901-6665

●3/1(金)10時
たまプラーザ地域ケアプラザ集合
☎045－910－5211

フレイル予防！！

全身の機能の衰えにつながる可能性のある**オーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防することが大切**です。

- **毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ。**
- **かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける。**
- **お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌(かつぜつ)を鍛える**

パタカラ体操　お口の周りと舌の筋力の低下を予防します！

各発音8回を2セット行う

1.「パ」…唇をはじくように
2.「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
3.「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
4.「ラ」…舌をまるめるように

表情筋を鍛えましょう！

「第2回みんなでつくる文化祭」開催報告

2023年11/19(日)実施

ご参加ありがとうございます！

参加のみなさま
ステージ発表13団体・展示発表12団体
運営団体15団体　障がい福祉施設
来館者数延べ507名

11/19(日)に登録団体の活動の成果発表の場として「第2回みんなでつくる文化祭」を開催しました。コロナ5類以降後、初めての活動展示や発表となりましたが、のべ507名超の多くの地域の方がご覧になり、お楽しみいただきました。

前日の準備から当日の片付けに至るまで多くの活動団体のみなさまのご協力によって、共に取り組み、文化祭を作り上げることができました。

また、展示や発表を通じて人と人とに響きあい、多くの交流が生まれました。

次回3回目も、今年の秋に開催を予定しております。ケアプラザと団体とたまプラーザ地域のみなさまが一体となれる、より活気のある場を目指して取り組んで参ります。

今後ともよろしくお願いいたします。

令和6年1月1日に発生し石川県能登半島を震源とする大規模な地震によって被災されました皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

一日も早い現地の復興を心より願っております。

たまプラーザ地域ケアプラザ　職員一同

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

（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
たまプラーザテラス　リンクプラザ4階

■電話　045－910－5211

■FAX　045－910－5231

■HP　http://ryokuseikai-yokohama.jp/

たまプラーザ駅直結、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）

介護保険のご相談：9時～17時
貸館申込：9時～16時
休館日は相談や貸館事業申込はできません。
事業申込：10時～16時

◎休館日　毎月第4月曜日　年末年始
1/22　2/26

次号は3/15発行予定です