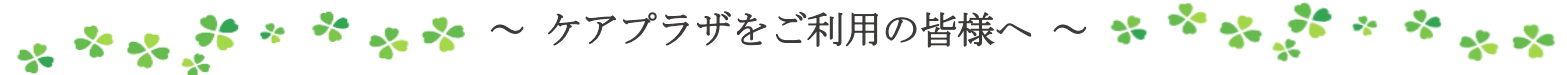


屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 5月号



発行者:横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者:森田ひとみ 発行責任者:杉浦秀治



日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。目に優しい緑が気持ちもやさしく包み込んでくれる爽やかな季節となりました。未だに普通の日常を遠く感じ、新型コロナウイルスの感染が広がる前の生活の有難味を痛感する毎日です。ご来館の際は引き続き不織布マスクの着用、手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保等新型コロナウイルス感染拡大防止対策につきまして、皆様のご理解ご協力をお願い致します。

役立つ講座とおすすり事業のご案内

いきいきシニア セカンドライフ講座【第二回目】

～ 福祉用具と住宅改修 ～

開催日：6月28日(火)  
 時間：13:00～14:30  
 定員：25名(先着順)  
 参加費：無料  
 講師：利根川 大道氏  
 (フランスベッド上大岡)  
 場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
 申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
 電話：045-750-5411  
 申込受付開始日 5月28日(土)



\*いきいきシニアセカンドライフ講座\*  
 7月～の開催予定案内

- 7月26日(火) 13:00～14:30  
 【テーマ】認知症になっても心は生きている(仮)
- 8月23日(火) 13:00～14:30  
 【テーマ】お口から始まる ヘルシーライフ
- 9月27日(火) 13:00～14:30  
 【テーマ】体調不良時の食事(仮)

初心者・シニアのためのスマホ相談会

開催日：毎月第1日曜日  
 時間：10:00～11:30  
 13:30～15:00



講師：小野恵嗣氏(インターネットふれあい亭)  
 定員：各回3名 ※先着順です  
 申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 担当：関まで  
 電話：045-750-5411

※どちらかの時間帯でお選びください

対象：シニア世代の方

★毎月1日に、次月の参加の申し込みを受け付けます。

退任のご挨拶



地域活動交流  
 サブコーディネーター 安藤恵美子

3月末をもちまして退職致しました。コロナ禍での入職でしたが、地域の皆様には大変お世話になりました。これから皆様も元気に様々な活動を続け、心豊かに過ごされることを心から祈っています。本当にありがとうございました。

周りの人に伝えて、みんなで詐欺被害を防ぎましょう!!

磯子区は狙われています!!

2021年度の磯子区内の特殊詐欺被害総額は約4240万円(暫定値)!  
 依然として高齢者を中心に高い水準での被害が多発しています。

特に、区役所職員や銀行員等をかたり、ATMに誘導して確実に振り込みをさせる還付金詐欺は、ますます手口が巧妙になっており、見守る側の目をそらす手口(犯行グループがコンビニに苦情電話を入れ、店舗スタッフが気を取られているうちにATMを操作させる)もあるそうです。また、被害にあってしまったときには、大切な資産を失うだけでなく、心に大きな不安と恐怖を残します。

そうした現状をふまえ、磯子区では「磯子区消費者被害瓦版～特別号/号外～」が発行されました。



ちょっとお待ち  
 ください!!  
 その振込  
 大丈夫ですか?



特殊詐欺の電話の多くは「固定電話」にかかってくる。いざという時にあわてず撃退、すぐに相談できるよう見るところに貼って活用できる保存版です。ケアプラザでお配りできますので、関心のある方は窓口へお声かけください。



介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
 電話 045-750-5311 担当：玉田・中村・萩原・堀

◇ 催し物のご案内 ◇

5月



日	月	火	水	木	金	土
1 スマホ相談会	2 健康サポート 体操	3 楽しく体験！ フラダンス	4	5 はじめての 色鉛筆講座	6 親子でにこに こ！！	7 すまいる体操
8  母の日	9 おんぶの輪♪	10 <b>休館日</b>	11 リズムに乗っ ていきいきエ クササイズ	12 子育て相談 プラチナ体操 オヤジの台所	13 多目的ホール 開放デー	14
15	16 コロボックル の音あそび	17 楽しく体験！ フラダンス	18 赤ちゃん教室	19 子育て相談 はじめての 色鉛筆講座 プラチナ体操	20 サロン梅の里	21 すまいる体操
22 マスターしよ うフラダンス	23	24 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	25	26 子育て相談 介護者のつど い プラチナ体操	27	28
29	30	31				

《 5月・6月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

6月



日	月	火	水	木	金	土
			1 ボディメイク エクササイズ	2 はじめての 色鉛筆講座	3 親子でにこに こ！！	4 すまいる体操
5 スマホ相談会	6 健康サポート 体操	7 楽しく体験！ フラダンス	8 リズムに乗っ ていきいきエ クササイズ	9 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	10 多目的ホール 開放デー	11
12	13 おんぶの輪♪	14 <b>休館日</b>	15 赤ちゃん教室	16 子育て相談 はじめての 色鉛筆講座 プラチナ体操	17 サロン梅の里	18 すまいる体操
19  父の日	20 コロボックル の音あそび	21 楽しく体験！ フラダンス	22	23 子育て相談 プラチナ体操 介護者のつど い	24	25
26 マスターしよ うフラダンス	27	28 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	29	30 子育て相談		



親子でにこにこ！！

☆ 参加者募集のご案内 ☆

音楽に合わせてとんだり跳ねたり、親子のコミュニケーションタイムを楽しみましょう。  
手遊びや簡単な工作の時間もあります。

開催日) 6月3日(金)  
時 間) 10:00~11:00  
対 象) 歩き始め~未就園児の親子  
参加費) 300円  
募集数) 10組 5/1受付開始  
持ち物) 上履き(靴下でも可)、飲み物  
動きやすい服装でお越し下さい

チーム「COSMOS」が3年ぶりに「スポーツフェスタ」に出場しました！

「COSMOS」とは障害をお持ちの社会人の方たちのフットサルの活動で、毎月1回練習しています。このコロナ禍のなかでも、不織布マスクを着用しながら、毎月休まずに練習に励んでいる参加者からの要望もあり、3年ぶりに開催された「スポーツフェスタ」に参加することが出来ました。閉会の挨拶も表彰式もない大会でしたが、絶対にシュートを打ちたいという強い気持ちを持って試合に臨み、叶った人、残念ながら叶わなかった人、悲喜こもごもでしたが、とにかく試合が出来たことの喜びが大きい一日となりました。



\* 貸室利用案内 \*

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

<URL>

[http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care\\_plaza/byo\\_bu/byobu\\_home/byobu.html](http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html)

リズムに乗っていきいきエクササイズ

楽しく無理のないリズムに合わせたエクササイズで、今の筋力の維持と向上を目指します。運動やダンスなどやったことのない方でも楽しめます。

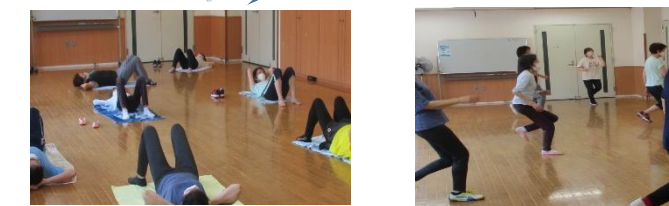
開催日) 6月8日(水)  
時 間) 10:00~11:00  
対 象) 50代~60代の女性  
参加費) 300円  
募集数) 15名 5/1受付開始  
持ち物) 上履き・飲み物  
動きやすい服装でお越し下さい



「リズムに乗っていきいきエクササイズ」第一回目が開催されました。

今年度の新規自主事業の「リズムに乗っていきいきエクササイズ」の第一回目が行われました。健康体操では物足りないけど、動きの激しいダンスや体操は苦手という方にピッタリのエクササイズです。初めてケアプラザを利用するという方や、全くダンスやエクササイズの経験がないという方も参加して下さいました。心地良い汗をうっすらとかく程度のリズムに合わせて、参加して下さいました皆様全員、しっかりと動けていました。

最後はしっかりと筋コンディショニングとクールダウン！



横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森 4-1-17  
TEL: 045-750-5411  
<開館時間> 9時~21時(平日)  
9時~17時(日祝日)  
<休館日> 毎月第2火曜日  
年末年始 12/29~1/3  
<アクセス> 屏風浦駅より徒歩5分

