



つうしん 12月号

[138号]



予告 健康味噌汁&おにぎりの達人講座(3回連続講座)



日本の食文化「味噌汁&おにぎり」ちょっとアレンジをして更に美味しく・簡単に・栄養バランス良く、腸活と減塩も意識しながら学んでみませんか。

日時：①1月17日(土) 11:00~13:00、②2月14日(土)、③3月14日(土) ②③は11:30~

講師：みずほクリニック港北 管理栄養士 野菜ソムリエ 古家 杏香 氏

場所：新羽地域ケアプラザ3階、調理室

対象：地域にお住まいの概ね60歳以上の方

参加費：500円(3回分材料費)

定員：先着12名(できるだけ全3回ご参加下さい)

持ち物：エプロン、三角巾、タオル

申込み：12月23日(火)~ 新羽地域ケアプラザ TEL、来館、二次元コード →



予告 鉄トーーク ~フラレールを走らせようの会~

切符 ▶ 参加
無料

いろんなプラレールを走らせながら、みんなで集まって鉄道トークしよう!

日時：1月24日(土) 10:00~12:00

場所：新羽地域ケアプラザ4F

対象：鉄道好きの方ならどなたでも

定員：先着20名

申込み：12/24(水)~ 二次元コードにて

問合せ：基幹相談支援センターTEL534-1214

ご自身のプラレールを
持ってきてOK



港北区基幹相談支援センターとは?
障がいのある方が住み慣れた地域で
その人らしく暮らし続けていくため、
日常生活や仕事などに関する様々な
相談を受けたり、必要なサポートを
する相談支援機関です。

報告 オレンジの輪プロジェクト2025 ご報告

今年もたくさんの地域の方と認知症について学び、考えることができました。

上映会 99歳母と暮らせば 9/13

認知症の母を介護する息子の日常を追ったドキュメンタリーの上映会を行いました。怒らず、焦らず、思いやりを持って接する息子の様子に「介護する側の対応がいかに大切かわかった」「自分もあんなふうに親を介護したい」といった感想がたくさんあり、介護者の心に温かいヒントが残る作品でした。



ランとも
RUN伴にっば 10/19

ともに走る体験を通じて認知症を知り、できることを考える「RUN伴」を新羽で初めて開催しました。当日は認知症ご本人を含めた42人で歩き、最後は健民祭に参加している皆さんと一緒にゴールしました。「認知症になってもできることがある」「認知症啓発のためにと参加したが自分も楽しかった」などの感想がありました。



精神科医に聞く
最新の認知症予防の話 9/20

普段なかなか聞く機会のない専門医に、たくさんの質問が投げかけられました。



Sカフェ(若年性認知症患者と家族の会)
とオレンジカフェのコラボ 9/16

若年性認知症当事者の活動ぶりを見て、まだ一緒にできる事がたくさんあると気づかされました。



イベントの参加者に
新羽地区社会福祉協
議会からマリーゴ
ールドが贈られました。



『冬でも元気に動こう！寒い季節の転倒予防と体力づくり』

寒くなると外出が減り、運動不足になりがちです。しかし筋力やバランス感覚が落ちると、転倒の危険が高まります。室内でも、椅子に座って足踏みをしたり、立ったり座ったり、また、軽いストレッチを行うだけでも効果があります。

家の中のちょっとした段差やカーペットのめくれは意外と転倒の原因になるため気を付ける必要があります。外を歩く際は、防寒・感染症対策をしっかりとしながら冬の景色や街並みを楽しんでください。体を動かすことは、血流を促し、寒さに負けない体づくりにもつながります。無理のない範囲で毎日少しずつ、元気に冬を過ごしましょう。



日	月	火	水	木	金	土
令和7年 12月	1 	2	3 ・10:00~12:00 子育て支援者会場 ・13:30~14:50 みなみくらぶ 📍 南町内会館 ¥300	4	5	6 ・9:00~11:45 につぱV広場 ・13:00~14:30 カフェ・ド・らんらん ¥150
7 ・10:00~11:30 スノーボード作り ¥100 要申込	8 ・10:00~12:00 赤ちゃん会 ・10:00~11:00 スリーAにつぱ ¥100	9 ・10:00~11:00 ・13:00~14:00 たんぽぽこっぴ 	10 ・10:00~12:00 子育て支援者会場	11 ・13:00~14:30 緑タイム	12	13 ・9:30~9:50 につぱラジオ隊 ・10:00~11:00 モルックを楽しむ会 📍 西方寺
14	15 ・10:00~11:30 たんぽぽ きたにつぱ 📍 北新羽町内会館	16 ・13:00~14:30 オレンジカフェ ¥50 認知症に関心のある方はぜひ！	17 ・10:00~12:00 子育て支援者会場 ・13:30~14:50 みなみくらぶ 📍 南町内会館 ¥300 ・18:00~20:00 ダイニング28 	18 	19	20 ・9:30集合 ハンサムボールウォーキング
21 ・10:00~12:00 初めて歌う第九 要申込	22 休館日	23 ・10:00~11:00 ・13:00~14:00 たんぽぽこっぴ	24 ・10:00~12:00 子育て支援者会場	25 ・13:15~14:30 音楽で コグニサイズ ¥300	26	27 ・9:30~9:50 につぱラジオ隊 📍 西方寺
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日 12/29~R8.1/3 1/4より通常開館	赤字：子育て 緑字：高齢者向き 青字：どなたでも 黒字：企画事業 ¥表示のないものは参加無料 📍表示のないものは 新羽地域ケアプラザで開催		

介護のご相談、事業のお問合せ・お申込みは・・・

横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス

〒223-0057 横浜市港北区新羽町1240-1

TEL：045-542-7207(代表) 045-542-7216(相談)

FAX：045-531-7011

◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分

◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統

「新羽駅」下車徒歩2分

※駐輪場がございません。駐車場は台数に限りがございます。

【ホームページ】



【LINE】



公式LINE登録をお願いします！