

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2026年5月1日発行
第286号
横浜市港北区新吉田町6001-6
発行責任者：津國久美子



事業報告

特別養護老人ホームニューバード
▶ 新横浜介護老人保健施設カメラリア共催

施設見学会

3月14日(土)、「施設見学会」が開催されました。この見学会は、特別養護老人ホームニューバード・新横浜介護老人保健施設カメラリア・新吉田地域ケアプラザで共催し、6年ぶりに開催しました。「特別養護老人ホームニューバード」「新横浜介護保健施設カメラリア」「グループホームカメラリア」「新吉田地域ケアプラザ」を見学しました。各施設の様子を見学させていただいた他にも、新横浜介護老人保健施設カメラリアでは、施設の昼食もいただき、施設での暮らしぶりを感じる事ができました。



地域情報

ふれあい動物園実行委員会主催
▶ ふれあい動物園

3月21日(土)、新田公園でふれあい動物園が開催されました。春の爽やかな陽気に恵まれた気候で、前日の雨で開催日が変更になったのにも関わらず、大勢の親子が訪れていました。ポニーの乗馬体験・羊やウサギへの餌やり体験やヨーヨー釣り・輪投げ等を行えるキッズコーナーがあり、公園内には子どもたちが笑って楽しく過ごしている声が響いておりました。また、地域の方や学生ボランティアの気持ちよく元気な声掛けもあり、活気のあるふれあい動物園でした。



地域情報

▶ 新吉田あすなろ地区地域福祉保健計画
ひとつプラン推進会議

3月28日(土)、新吉田あすなろ地区のひとつプラン推進会議が開催されました。ひとつプラン推進会議は、地域の福祉保健の取り組みについて検討、推進する会議です。この日は令和7年度の活動の振り返りや、次年度の取り組みについて報告検討を行いました。これまでの活動をさらに充実させるアイデアや、新たな取り組みについてのご意見もあり、地域の皆さまが参加しやすい行事や活動への取り組み方などの話題で話し合いが行われました。



事業報告

▶ だれでもポッチャにっこりな



3月19日(木)、「だれでもポッチャにっこりな」を開催しました。本事業は毎月第3木曜日の14時~16時で開催しておりますが、今回はF・マリノススポーツクラブ様にポッチャのボールやシート等の道具をお借りし、進行のご協力もいただきました。

ゲーム形式でポッチャを楽しみながら、「このボールの配置だったらどこに投げますか?」や「いつもと違う投げ方で投げてみましょう!」など、初めてポッチャをやる方はもちろん経験者も様々なパターンを練習することができ、終始笑顔で大満足の2時間を過ごすことができました。



回覧





～寒暖差疲労を防ぎましょう～

1日の寒暖差が大きなこの季節、季節の変わり目の気温の変化に体が対応できず、だるさやめまい、心身の不調を感じる「寒暖差疲労」を生じることがあります。体の調子を整えるために自律神経の動きが乱れ、体温調整や心身に影響を与えます。寒暖差に対応するために自律神経の乱れの予防が大切です。

- ① 体を内側から温めましょう。
- ② 外出時は薄手の上着を持ち歩きましょう。
- ③ 湯船に浸かり、体の芯から温めましょう。
- ④ 睡眠時間をしっかり確保しましょう。
- ⑤ バランスの取れた食事と腸内環境を意識しましょう。
- ⑥ 適度な運動を毎日続けましょう。



連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（河内・宮田・伊藤）



事業報告

▶ 運営協議会

包括レベル地域ケア会議
生活支援体制整備協議体



3月11日（水）、当ケアプラザの運営協議会を開催しました。委員の皆様へ令和7年度の事業の取り組みについて報告いたしました。その後、包括レベル地域ケア会議と生活支援体制整備協議体を開催し、生活支援コーディネーターが行った「元気シニアのニーズアンケート」の結果を話しながら、地域の方々が健康で過ごすために人とのつながりが大切であることを認識し、そのうえで地域活動をどのように継続させていくか、どうやって地域活動の数を増やしていけるかを検討しました。



デイサービスより



新吉田地域ケアプラザのデイサービスは、毎日25人前後のご利用者様が来所されます。アットホームな空間で皆様の話声や笑い声が廊下まで響く、そんな和やかなデイサービスとなっております、お友達作りの場として好評です。

どなたでも楽しめるレクリエーションや脳トレーニングをはじめ、音楽療法や外部からボランティアさんが来て下さり、歌やダンスを披露してくれる日もあります。初めてデイサービスをご利用になる方、ご興味ある方、ぜひぜひ気軽にお問い合わせください。



イベントのお知らせ



あつまれ！みんなのスマイル運動会

個別支援級に通うお子様や発達に特性のあるお子様とご家族が楽しむ運動会です。

- 日程：5月30日（土）
- 時間：12時00分～14時30分（開場11時30分）
- 会場：港北スポーツセンター 第2体育室
- 対象：個別支援級に通うお子様、発達に特性のあるお子様など
- 参加費：無料
- 定員：15組（先着）
- 持ち物：上履き、飲み物、動きやすい服装
- 申込：5月9日（土）9時から 5月25日（月）17時まで

～プログラム～

- ・くつし玉入れ・ハンテコボールゲーム・スリッパ飛ばし
- ・モルック、ポッチャ・ダンスなど

※本事業は、下田地域ケアプラザ、樽町地域ケアプラザ、新羽地域ケアプラザ、新吉田地域ケアプラザの共催事業です。



申込フォーム



新吉田地域ケアプラザ案内

〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-6
TEL:592-2151 FAX:592-0105

ホームページ



公式LINE

