

つうしん7月号

[145号]

予告 どれみっば♪新羽音楽会 ～マリンバがはずむ、歌がひびく、ピアノがつかなく 夏の夕暮れコンサート～

少しだけ暑さが和らぐ夏の夕暮れ時、歌・ピアノ・打楽器が織りなすリズムとハーモニーの心躍る音楽に包まれてみませんか？都筑区を拠点に活動する「カナリア・アンサンブル」がお届けする体いっぱい音楽を感じるひと時です。赤ちゃんから大人まで、どなたでもお気軽にお楽しみいただけます。

♪日 時：8月22日（土）16:00～17:00

♪申込み：

♪会 場：新羽地域ケアプラザ 3階

7/28（火）9:00～

♪対 象：どなたでも 50名（先着）

窓口、電話、

♪参加費：無料

2次元コード

♪演 奏：カナリア・アンサンブル



予告 思春期の子どもとSNS～超情報化社会の親子コミュニケーション～

子どもたちにとって、SNSやゲームは楽しい遊びだけでなく、大切な「心の居場所」になっていることもあります。しかし一方では、生活への密着や様々なトラブル、依存などが問題となっています。この講座では思春期の子ども特有の心の変化と、ゲームやSNSなどとの付き合い方を考えていきます。子どもの世界を理解し、ネット環境から子どもを守り上手に付き合っていくためのヒントを考えます。

日 時 8月29日（土）10:00～11:30

会 場 新羽地域ケアプラザ 3F

対象者 保護者、教育や子育てに関わる方など

定 員 30名

申込み 7/25（土）9:00～

窓口、電話、2次元コード



参加
無料



講師：松本夏季氏
アポロ精神科訪問看護
ステーション新横浜



こんな方にお勧め

- ☒ 子どものスマホ利用時間やネット依存が心配
- ☒ ゲームばかり。ルールはどう決める？
- ☒ 最近子どもと会話が減った。どう向き合うとよい？etc...

報告 新羽メンズアクティブクラブ 活動報告

メンバー募集中！

新羽メンズアクティブは、地域の仲間とやってみたいことや行ってみたいところについて話し合い一緒に楽しむ男性限定の団体です。この春、2つのイベントを開催しました。

4/10, 24 歴史の息吹を感じる街歩き

1日目は鎌倉の武将畠山重忠についてしっかり学び、2日目は史跡などが多く残る鶴ヶ峰駅周辺のフィールドワークを行いました。事前に学んでからの見学だったので、理解を深めつつ自然も満喫でき、参加者からは「とても良かった、また企画して！」という声が聞かれました。



5/20 馬場花木園散策

馬場花木園は四季折々の花が楽しめる和風の公園で、ゆったりとした時間が流れる所でした。花の写真を撮ったり、古民家を見学したりと、参加者は思い思いに過ごしていました。参加は女性もOKとしたので、ご夫婦での参加もあり、メンバーの増員にもつながりました。



暑さに慣れることが熱中症予防の第一歩



夏が近づくと熱中症のリスクが高まります。

特に高齢の方は暑さやのどの渴きを感じにくくなるため注意が必要です。

熱中症予防の基本は、のどが渇く前にこまめに水分をとることです。また、エアコンや扇風機を適切に使用し、室温が高くなりすぎないように心掛けましょう。

体を暑さに慣らす「暑熱順化」も大切です。急に暑くなる時期には、無理のない範囲で散歩や体操など軽い運動を続けることで、汗をかきやすい体づくりにつながります。

めまい、頭痛、強いだるさなどの症状があれば熱中症のサインかもしれません。

早めに涼しい場所へ移動し、水分補給を行いましょう。

暑い夏を元気に過ごすため、今の時期から熱中症対策を始めましょう。



にじのわクリニック 医師 角田 知之

日	月	火	水	木	金	土
令和8年 7月	赤字：子育て 青字：どなたでも 緑字：高齢者向き 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		1 ・10:00~12:00 子育て支援者会場	2	3	4 ・9:00~11:30 につぱパ広場 ・11:00~防犯演劇 自分の力で特殊詐欺 から身を守るために
5	6 ・13:00~14:30 カフェ・ド・らんらん ¥150	7 	8 ・10:00~12:00 子育て支援者会場	9	10	11 ・9:30~9:50 📍 ケアプラザ につぱラジオ隊 ・10:00~11:00 モルックを楽しむ会 ・13:00~14:30 縁タイム
12	13 ・10:00~12:00 赤ちゃん会 ・10:00~11:00 スリーAにつぱつぱ ¥100	14 ・10:00~11:00 ・13:00~14:00 たんぽぽにつぱ 	15 ・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	16 	17	18 ・9:30集合 ハンサムポールウォーキング
19	20 ・10:00~11:30 たんぽぽ きたにつぱ 📍 北新羽町内会館	21 ・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！	22 ・10:00~12:00 子育て支援者会場	23 ・13:15~14:30 音楽で コグニサイズ ¥300	24	25 ・9:30~9:50 📍 ケアプラザ につぱラジオ隊 ・10:00~11:00 モルックを楽しむ会 ・11:00~思春期の こどもとSNS講座
26 ・10:00~11:30 オリジナル DECO 時計 	27 	28 ・10:00~11:00 ・13:00~14:00 たんぽぽにつぱ ・18:00~20:00 ダイニング28	29 ・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	30 	31 	

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

※駐輪場がありません。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登録お願いします！