



平成30年12月・平成31年1月 合併号 (NO.305号)

〒221-0015 神奈川県神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

☎435-2906 FAX435-2908

*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます。



木曜サロン



12月20日(木)

13:30~15:00

パウダーアート

「祝い亥」

額縁付き



参加費：700円

申込み：12月11日(火)12時迄に
窓口か電話でお申込み下さい。

申込多数の場合、12/11(火)13時30分～
公開抽選を行い、結果を全員にご連絡します。

1月24日(木)

13:30~15:00

シール貼り絵

「おひなさま」



参加費：600円

申込み：1月9日(水)16時迄に
窓口か電話でお申込み下さい。

申込多数の場合、1/10(木)10時～公開抽選
を行い、結果を全員にご連絡します。

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール 対象：60歳以上の方 各回15名

*都合により、内容を変更する場合があります。

神之木地域ケアプラザ ☎ 045-435-2906

笑顔と健康 講座

顔ヨガで表情筋を鍛えます。

顔ヨガや脳トレで輝く笑顔を作ります！

日時：2月14日(木)
13:30~15:00

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：齊藤友子氏 (看護師、抗加齢指導士)

対象：おおむね60歳以上の方 先着20名

参加費：無料

申込み：1/4(金)~窓口または電話にて受付

男性の参加
大歓迎です！



神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906 (担当 鈴木・木村)

フレイル予防に社会参加してみよう！

最近よく耳にするようになってきた「フレイル」…皆さんご存知でしょうか。その意味は「虚弱」と訳され、要介護になる手前の状態といわれています。フレイルは予防していくことが可能です！予防には様々な分野からアプローチしていますが、今回は「社会参加」することが予防になるということで紹介させていただきます。

「社会参加」とは外出して他者と交流する機会を持ちながら活動することです！例えばお友達とお茶してお話したり、地域で活動している町内のサークルだったり、シニアクラブだったり、介護予防グループだったり自分の趣味ややってみたいことなどに合わせて参加できそうなグループに行き、楽しく活動することが機能の低下を予防し、フレイル予防に繋がります。

神之木地域ケアプラザでは地域で活動されている様々な場の情報をまとめた「地域でいきいきお元気マップ」の配布を行なっております。また、色々なテーマでフレイル予防講座の企画もしております！まずは一歩、興味のある場に参加してみませんか。



～元気づくりステーションのご紹介～健康づくり・介護予防の活動をするグループです。

- ・神之木ケアランド（健康吹き矢）…神之木町内会館 毎週金曜日（第1を除く）
- ・松見元気づくりステーション（ハマトシ体操）…松見四丁目町内会館 毎月第2、4月曜日

～2月開催予定 介護予防講座のご案内～

第1弾 ♪音楽で介護予防♪～音楽で楽しくハッピーエイジング！～

日時：2月12日（火）13：30～14：45

講師：音楽療法士 矢野 珠里氏

場所：神之木地域ケアプラザ多目的ホール 定員：20名 費用：無料

第2弾 ☆ロコモ予防体操講座☆～簡単ロコモチェックと皆で体操！～

日時：2月15日（金）13：30～14：45

講師：日本体育協会公認スポーツ指導者 松本 しのぶ氏

場所：神之木地域ケアプラザ多目的ホール 定員：20名 費用：無料

※ 両日とも1月10日（木）10時～ 電話・窓口にて受付開始です！

神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906（担当：鈴木）

はーとふる喫茶



懐かしいレコードを聴きながら、お茶を飲みませんか？

認知症予防についてのお話や、楽しい企画を実施しています。

12月は「メガロス流！脳トレ」1月は「グループホームってどんなところ？」を企画しています。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

開催日： 12月17日（月）13：00～15：00

次回は 1月29日（火）です。

場 所： 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象： どなたでも参加できます（予約不要）。参加費無料（お茶とお菓子付き）



神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906（担当：荒井）

司法書士による無料相談会 「成年後見」「遺言」「相続」を中心とした相談会

日 時： 1月26日（土）13：30～15：30

場 所： 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員： 先着8組 * 1組30分程度となります。

申込み： 窓口または電話で受付けております。



神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906（担当：笹原・杉木）

内科医による 認知症相談会

認知症の高齢者とその家族を支援するため、神之木地域ケアプラザ協力医による相談会を行います。かかりつけ医のいらっしゃる方は、かかりつけ医にご相談の上、お申込みください。

開催日： 12月13・27日 、 1月10・24日 、 2月14・28日

全日程木曜日 13：30～14：30

場 所： 神之木地域ケアプラザ

* 窓口または電話でご予約ください。相談時間は、1人（組）30分程度です。

お気軽にご相談ください。
相談は無料です。

神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906（担当：安井・佐藤）

介護者のつどい



毎日の介護で疲れていませんか？少しのことでイライラ

したりしていませんか？お茶を飲みながら、介護をしている者同士でゆったりと語り合しましょう。

開催日： 1月17日（木）13：30～15：00 次回は3月14日です。

場 所： 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール 参加費： 無料

対 象： 現在、介護をしている方。先着20名 窓口または電話にて受付中。

神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906（担当：安井・佐藤）

～神奈川県社会福祉協議会・神之木地域ケアプラザ 共催～

駅や町で目の不自由な人に出会ったら…「視覚障がい者の誘導の仕方を学ぶ講座」

視覚障がい者の声掛けや誘導の仕方を実践を通して学ぶ講座です。

全3回講座

日時・内容

第1回 2/16(土) 9:30～12:00 「目が見えないってどういうこと」

第2回 3/2 (土) 9:30～12:00 「基本の誘導の仕方」

第1～2回の会場 : 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

第3回 3/9 (土) 9:00～15:00頃 「お出かけ実習」

行き先 日本点字図書館

講師 : 一般財団法人ピアスペース 代表理事 神崎好喜 氏



対象 : 地域にお住まいで講座に関心のある方 先着10名 (参加費無料)

申込み : 神之木地域ケアプラザ 1/15(火) 10時～電話または窓口でお申込み下さい。

☎045-435-2906

神之木地区センター・神之木地域ケアプラザ 共催 「尿漏れ予防の健康体操」

日時 : ●2/26(火) ●3/19(火) 13:30～14:30

どちらかの日程をお申し込みください (要申込、各回先着25名)

対象 : どなたでもお申込みいただけます 参加費 : 無料

講師 : 日本体操協会公認体操上級指導者 谷口 久美氏

場所 : 神之木地区センター 中会議室 持ち物 : 飲み物、タオル

動きやすい
服装でお越し
ください!

※ 申込は1/29(火) 9:00～

神之木地区センター (☎045-435-1712) での申し込みになります。

子育て支援事業

12月 12/7(金) 10:30～11:00 絵本の読み聞かせ 「パネルシアター 10人のサンタ号」ほか
12/17(月) 10:30～11:30 おやこリズムあそび 2・3歳対象 (※要申込 受付中・有料)

1月 1/11(金) 10:30～11:00 絵本の読み聞かせ 「十二支のはじまり」ほか
1/28(月) 10:00～12:00 おやこふりーすペーす
1/30(水) 10:30～11:30 かなプラ ふれあい親子遊び

2月 2/1(金) 10:30～11:00 絵本の読み聞かせ
2/25(月) 10:00～12:00 おやこふりーすペーす
2/27(水) 10:30～11:00 おやこリズムあそび あんよができる0・1歳対象
(※ 要申込 1/28(月)10:00～受付・有料)

対象 : 乳幼児と保護者、参加費 : 無料、場所 : 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール (直接会場にお越しください)
※要申し込みの記載があるものは申込制 (先着順) になっております。

神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906 担当 : 地域交流