



令和4年2月号 (NO.339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

発行責任者：所長 平 俊文

☎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

地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。

音楽で介護予防講座

歌を歌ったり、音楽に合わせて手遊びをしたり簡単な楽器を演奏することは、脳を活性化し心や身体を元気にしてくれます。

音楽を楽しみながら、ハッピーエイジングを目指しましょう！

日時：令和4年3月1日(火) 13:30~15:00

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：65歳以上で地域にお住まいの方 先着15名

参加費：無料

申込：2/14(月)午前10時~ 窓口または電話にて受付開始

神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906

地域包括支援センター、地域活動交流

◆事業に参加される皆様へのお願い◆

当日は検温の上、発熱が無くても体調の悪い場合は来館をお控えください。

入館時の手洗い・消毒、マスク着用を願います。

掲載の事業につきましては、内容の変更または中止になる場合がございます。

ご理解いただけますようお願い申し上げます。

介護は
1人で抱え
込まないで

介護者のつどい（交流会）

日時：3月17日 13:30～15:30

対象者：現在介護をされている方 先着15名程度（要事前申込み）
開催場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費：無料

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いしています。各自でお飲み物（水筒やペットボトル等）をご持参ください。
なお、内容の変更、または中止となる場合がございます。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

問合せ先：神之木地域ケアプラザ 045-435-2906（担当：杉木・鈴木）

おやこふいーすぺーす

日時：2/28・3/28（第4月曜日）

10:00～11:30（出入り自由）

対象：地域の親子

決まったプログラムはありません。

親子で広いスペースであそべます。



※一度にお部屋を利用できるのは親子5組（最大15名）までです。
ゆずりあってご利用ください。
※入室前の、検温、体調の確認にご協力ください。
※おもちゃはありません。マットの貸出しもありません。必要な方は
バスタオルなど敷くものをご持参ください。

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール（1階）

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加者数を制限させていただきます。発熱、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

※状況により、開催中止となる場合があります。ご了承ください。

お問い合わせ先

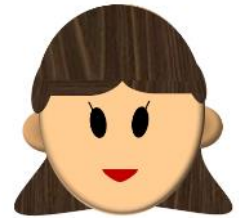
神之木地域ケアプラザ 地域活動交流 TEL 045-435-2906

〇ご存知ですか？介護が必要になった原因

要支援認定理由の上位を占めるのはロコモティブシンドローム（運動器症候群：以下ロコモといいます）です。加齢や病気などにより、立つ・座る・歩くなどの運動器の障害のために移動能力の低下をきたし、介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。ロコモは足腰を鍛える運動や体操の継続、バランスのとれた食事、口腔ケア等の日々の生活によって予防・改善することができます。

（参考：横浜市作成「GoGo 健康！」ライフをめざして～元気なうちから介護予防～より一部抜粋）

日常的に運動を継続して行っていくことが大切です。神之木地域ケアプラザでは介護予防講座の開催や介護予防の情報提供を行っております。お気軽にご相談ください。



～介護予防講座のお知らせ☆彡～

❀膝痛・腰痛対策講座

日時：3/15（火）10：00～11：30

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：東急スポーツオアシス

対象：地域にお住まいの概ね60才以上の方

定員：15名 参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル

申込：2022年2月21日（月）10：00～

（定員に達した時点で受付終了）

※当日は動きやすい服装、靴でお越しください。

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター 保健師 鈴木

ケアプラザの利用について

【開館時間と施設（貸館）利用時間について】

◆月曜日から土曜日 午前9時から午後9時まで

※夜間の施設利用の予約がない場合、午後6時閉館となります。
貸館の利用申請受付は夜間利用分を含めて午後5時までです。

◆日曜日、祝日 午前9時から午後5時まで

※詳細はお問い合わせください。

【福祉・保健に関する相談窓口（地域包括支援センター）】

◆午前9時から午後5時まで

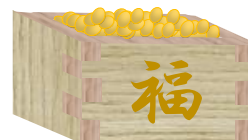
なお、ご相談にあたっては、あらかじめお電話にてご連絡ください。
※午後5時以降はお電話にてご相談ください。

【車イスのお貸出し】

◆車椅子のお貸出し状況についてはお問合せ下さい。

※ケアプラザに来館される皆様へのお願い

発熱が無くても体調の悪い場合は来館をお控えください。
入館時の手洗い・消毒、マスク着用をお願いいたします。



神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分

横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL 435-2906 / FAX 435-2908

<開館時間>

月～土曜日 9時～（お問い合わせください）

日曜・祝日 9時～17時

<休館日> 年末年始・第4日曜日

※状況により、開館時間の変更や地域包括支援センターの窓口での相談業務時間に変更している場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

<ホームページ> <http://hijirizaka-gakuen.jp/nazare/care-plaza.html>

