



令和4年4月号 (NO.341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く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。

昼間の気温は春に近いことを感じられる陽気となってきました。

地域ケアプラザの職員一同、新年度に向けて新たな気持ちで動き出そうと張り切っているところです。

この原稿を書いている3月上旬は、いまだ横浜市の感染状況は感染者数が高止まりし、地域活動は延期や中止を余儀なくされています。また、ロシアのウクライナ侵攻が続いており世界の在り方が大きく変わる出来事が起きています。この原稿が皆さんに届くまでに、一日も早い収束を祈るばかりです。

さて、神之木地域ケアプラザでの地域づくりへの取り組みは「予防」の観点に重点を置き、「認知症になりにくくするには?」「老後を元気で過ごせるようにするには?」「ごみ屋敷にならないようにするには?」「孤立しないようにするには?」等の視点で取り組みます。

地域の方々とのつながりを大切にし、関係するたくさんの仲間といっしょに地域づくりをすすめていきます。

神之木地域ケアプラザ 所長 平 俊文



～5月の介護予防講座お知らせ～

❖玄米ダンベル体操講座

300gの玄米で作られたダンベルを利用してストレッチをします。

2022年5月12日（木）10：00～11：15

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：概ね65歳以上の方 費用：無料 定員：15名（先着順）

持ち物：タオル（ストレッチで使用）、飲み物

受付開始：2022年4月11日（月）10：00～

❖スローエアロビクス講座

ストレッチとリズムに合わせてスローエアロビクスを実施します。基本のステップで楽しく体操し、今回は筋膜ほぐしも皆さんとやってみます。

2022年5月20日（金）10：00～11：30

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：概ね65歳以上の方 費用：無料 定員：15名（先着順）

持ち物：タオル、飲み物

受付開始：2022年4月18日（月）10：00～

～上記の講座は動きやすい服装・靴でお越しください～

※感染状況や天候等により講座が中止となる場合もあります。予めご了承ください。

※当日体調不良や37.5度以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。

※マスク着用、手指消毒のご協力をお願いいたします。

横浜市神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906 担当:鈴木

6月フレイル予防シリーズ連続講座開催！！

～神之木 GoGo 健康アップ講座お知らせ♪～

いつまでも自分の足で元気に生活を続けるために、一緒にフレイル予防（虚弱）について学びませんか？体力測定で自分の身体能力をチェック！

	日程	内容
第1回	6月 2日（木）	体力測定会
第2回	6月 16日（木）	栄養とお口の講座
第3回	6月 30日（木）	ロコモ予防体操講座
第4回	7月 7日（木）	音楽で健康アップ講座

時間：10:00～11:30

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：原則全4回参加できる方、概ね65歳以上の方

費用：無料

定員：15名（先着順）

持ち物：タオル、飲み物

※申込開始日：2022年5月16日（月）10:00～

横浜市神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906 担当:鈴木

※感染状況や天候等により講座が中止となる場合もあります。予めご了承ください。

※当日体調不良や37.5度以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。

※マスク着用、手指消毒のご協力をお願いいたします。

お知らせ

4月より貸館利用内容の一部に変更があります。

- ① ご利用時間が一部変更になっています。
- ② ご利用後の消毒をお願いします。清掃・消毒も時間内でお願いします。
- ③ 貸出備品の追加
机、椅子以外にも、ホワイトボード、CDラジカセ、血圧計がご利用いただけます。

※詳しくはお問合せ下さい。

【利用にあたってのお願い】

ご利用時間の前にはお部屋に入らないでください。

～～施設利用時のWi-Fi利用について～～

多目的ホールでWi-Fiがご利用できます。(いくつかの条件があります)

- ・ご利用は貸館の登録団体の施設利用時に限ります。
- ・利用規約に同意し、規約を遵守していただける団体。
- ・Wi-Fi利用を希望される際は、貸館利用当日に職員へお声掛けください。
代表の方にIDとパスワードをお伝えします(設定は団体でお願いします)
- ・貸館利用中以外でのWi-Fi利用はご遠慮ください。

※詳しくはお問合せください。

※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を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>

