



令和4年11月号 (NO.348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

☎(代表) 435-2906 FAX 435-2908

(福祉・保健に関する相談電話) 435-3096

*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。

産後2か月～1年前後のママへ

バランスボール体験会



妊娠中から産後にかけて変化したカラダとココロを
バランスボールでリフレッシュしませんか？

日 時： ①11月21日(月) 10:30～11:15

②11月30日(水) 10:30～11:15

ママおひとりでの参加、子ども(きょうだい一緒)の参加OK！

場 所： 地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師： 長谷川 みゆき氏

(一般社団法人体力メンテナンス協会認定 産後指導士・バランスボールインストラクター)

対 象： 産後2か月～1年前後のママ

費 用： 無料

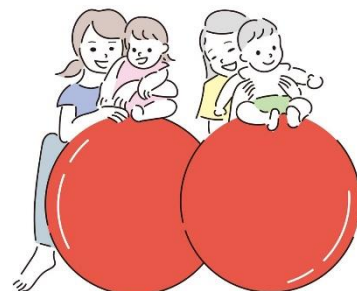
定 員： 各回 先着6組

(各回のお申し込みとなります)

申 込： 11月7日(月)10:00～(窓口・電話にて)

※お飲み物、タオルなどをお持ちください

※動きやすい服装でお越しください。



※発熱・風邪症状の場合、保育園や幼稚園が休園中の場合など、ご参加をお控えください。

※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。

※マスク着用や手指消毒のご協力をお願いいたします。

☎045-435-2906 地域活動交流

神奈川区
ふれあい
交流会

パーキンソン病・神経難病(脊髄小脳変性症・多系統萎縮症など)
患者さん・ご家族・支えるひとのための

講座・交流会



日常生活での機能維持や毎日の支援に役立つお話を聞いてみませんか？
体のこと、生活のこと、病気の不安などを気軽にお話しませんか？
専門職による講座と情報交換を行っています。

対 象

パーキンソン病、脊髄小脳変性症、多系統萎縮症などの
神経難病の患者さん・ご家族・支援者

日時・内容

○12月1日(木) 音楽

○令和5年2月2日(木) 交流会

いずれも時間は
13:30~15:00

- 🌀 内容や日程が変更になる場合や中止になることがあります。
初めて参加される方は下記までご連絡ください。
- 🌀 マスクの着用と来所時の手洗い・手指消毒にご協力ください。

【会場】

神之木地域ケアプラザ
多目的ホール

【持ち物】

飲み物、お薬、タオルなど

【お問合せ】

神奈川区福祉保健センター 高齢・障害支援課
TEL 411-7110

神之木地域ケアプラザ

TEL 435-2906

車椅子の貸し出しのご案内

神之木地域ケアプラザでは、通院・外出等、車椅子が一時的に必要な方に貸し出しを行っています。

受付時間：9時～18時

貸出期間：数時間～1週間まで

費用：無料

- ・ 台数に限りがあります。
- ・ 窓口での予約、貸し出し、返却となります。

詳しくはお問い合わせください。



神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906

生活支援コーディネーターの

❀ お宝探し ❀

地域食堂に
行ってきました！



アサヒ
です！

コロナ禍で食堂関連はお休みしているところが多かったのですが、久々の集まりにみんな笑顔で、昔話に花が咲いていました。

今日、初めて声を出したわ…なんて言葉を聞くと地域食堂の大切さが身に沁みます。

孤食について..

農林水産省が2020年に行った調査によると、ほとんど毎日1人で食事を摂っている(孤食)高齢者は70歳以上の男性約15%、70歳以上の女性約30%近くという回答結果が出ています。日本の高齢者が家族と食事を摂る機会は年々減ってきているようです。

孤食は食べる量が減ったり、回数や食材の偏りに繋がり低栄養を招きやすいと言われます。

誰かと話して共感して、昔話で笑ったり懐かしんだり

..思い出を言語化(言葉)すると脳の活性化に役立ちます。

今、1人で食べていることが多いと思い当たる方、ぜひ、ぜひお近くの地域食堂に出かけてみませんか。

地域食堂について
お問い合わせくださいませ。



神之木地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 浅海
電話 (代表)045-435-2906
福祉・保健に関する相談は 435-3096 へどうぞ

絵本の読み聞かせ



日時：12月2日（金）10：30～11：00

対象：乳幼児と保護者 先着5組

申込：11月14日（月）10：00より（窓口またはTELにて受付）

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール（1階）

プログラム：「まどからおくりもの」

「おもちのきもち」

他

絵本内容の対象は2～5歳位です。
手遊びや歌などもありますので小さなお子様連れの方もどうぞお申込みください！

※都合により内容は変更となる場合があります。

※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。

お申込み・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

【地域包括支援センターからのお知らせ】

福祉・保健に関する相談時間：月～土 9時～18時
日曜・祝日 9時～17時

※時間外（月～土 18時～翌9時、日曜・祝日 17時～翌9時）、休館日、年末年始は、相談専用コールセンターに転送し、対応します。

※ご相談の際は、ご来所いただく前に、まずはお電話いただきますよう、お願いいたします。

神之木地域ケアプラザ 福祉・保健に関する相談電話 045-435-3096



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 (代表) 435-2906 / FAX 435-2908
(相談) 435-3096

<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の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>