

地域包括支援センター職員より

10月に入り、先月までの暑さがうそのように涼しくなりました。

コロナ禍ではありますが、感染予防対策を講じたうえでケアプラザもすこしづつ事業を再開しております。

先日ある会館で介護予防教室を開催しました。座ったままでしたが、半年ぶりにじっくり動かした身体は翌日見事に筋肉痛になっており、体力・筋力が低下したことを実感させられました。

終了後のアンケートで、“自粛期間中に体調や生活・気持ちなどで何か変化がありましたか？”という質問項目を設けました。参加者からは「体の動きが悪くなった」「よく歩くようにした」等の意見があった中に「みんなに会いたくなかった」と書いてある用紙があり、その言葉がとても心に響きました。

介護予防事業では、単に健康づくりだけでなく住民同士の繋がりがづくり・社会参加をととても大切な柱としています。

コロナウイルスの影響で、ある程度の制限や対策はまだまだ続きます。

コロナ禍にあっても皆さんの繋がりが途切れることなく、今後も元気にお過ごし頂けるよう業務に取り組んでいきたいと思っております。

看護師 川田 智子

横浜市滝頭地域ケアプラザ案内図



次回「芭蕉の樹」は
令和3年1月発行予定です

貸室利用案内

地域ケアプラザでは、地域の皆様に福祉保健の拠点や交流の場として、会場の貸出を行っています。

利用時間

平日・土曜日 9時～21時

日曜日・祝日 9時～17時

休館日 毎月第3月曜日/年末年始(12/29～1/3)

※現在新型コロナウイルスの感染予防のため、貸室できる団体を制限しております。

※営利目的では利用できません。

貸室予約・抽選日

11月2日(月)・12月1日(火)・1月4日(月)

9時～12時受付。新型コロナウイルスの影響で、電話での予約受付を行っています。

貸室の利用には原則団体登録が必要です。活動内容によっては有料、または利用できない場合もあります。

貸室予約は団体ごとにお申込下さい。他団体の代理予約はできません。詳細は地域交流担当まで。

横浜市滝頭地域ケアプラザ 磯子区滝頭2-30-1

問い合わせ TEL: 750-5151/FAX: 750-5155

相談専用 TEL: 758-0622



ばしょうのき 芭蕉の樹

第66号

発行: 令和2年10月10日
横浜市滝頭地域ケアプラザ
住所: 横浜市磯子区滝頭2-30-1
電話: 750-5151

スイッチON磯子滝頭・岡村キックオフ会議

地域に暮らす人だれもが安心して自分らしく健やかに暮らせるように、住民・地域活動団体・ケアプラザ・区役所・区社会福祉協議会などが協力して、地域で支え合える関係を目指す計画を地域福祉保健計画といいます。磯子区では磯子区地域福祉保健計画を「スイッチ ON 磯子」の愛称で呼び、滝頭・岡村など9つの地区に分かれて地区別計画の策定を住民の皆様とともに行っています。

スイッチ ON 磯子の愛称には、「一人ひとりが何かを始めるきっかけとなるように」という願いがこめられています。住民の皆さまの活動を支援する計画である点が、スイッチ ON 磯子の特徴です。

スイッチ ON 磯子は平成18年度からスタートし、5年おきに新しい計画が策定されます。

令和3年度からの5年間は第四期目の計画となり、今年はその計画を策定する年となります。

滝頭・岡村それぞれの地区にお住まいの住民の皆様のご協力をいただき、「スイッチ ON 磯子」の滝頭地区と岡村地区それぞれの計画を策定するための初めの会議(キックオフ会議)を先日、無事に終えることができました。これからもワークショップ会議を重ねながら、地域に暮らす誰もが幸せな生活を送れるような地域の実現を目指したいと思います。



スイッチ ON 磯子
計画案内役「梅さん」

健康セミナー

を再開します。



今回のテーマは
「今年のインフルエンザ」です。

コロナ禍の影響で健康セミナーを中断していましたが、10月28日より再開することになりました。

当日は滝頭地域ケアプラザ協力医の今井 醫院 今井那美院長に「今年のインフルエンザ」についてお話をさせていただきます。

今回から感染予防のため、事前予約制となります。詳細は裏面の自主事業一覧をご確認ください。

お父さんの育児講座

を行います。



同年代の子を持つ
パパ友をつくりたい方、大歓迎です。

12月6日に未就学児のお父さん向けに親子で参加できる育児講座を開催します。当日は全日本育児普及協会認定パパ講師で、ワーク・ライフバランスコンサルタントのノ瀬幸生先生に講師になっていただき、参加されたお父さん同士の意見交換を交えながら講座を進めていきます。詳細は裏面の自主事業一覧をご確認ください。