

地域の身近な相談窓口 **いつまでも自分らしく元気に!**

地域包括支援センター

ケアプラザの中にある地域包括支援センターでは、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士の専門スタッフが無料で相談をお受けしています。

最近、家族のものが忘れが気になる



地方から親を呼び寄せたいが、どんな準備をしたらいいの？

介護保険のサービスを利用したい

成年後見制度って何だろう？

ケアプラザまで来られない方には、ご自宅に訪問してご相談をお伺いします。お気軽に問い合わせください。

こんなことはありませんか？

- 食欲がない 食事の量が減った
- 体重が減った
- 肉、魚、乳製品をあまり食べない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする

栄養状態が悪化すると体力や免疫力が低下して病気やけがの原因になります。

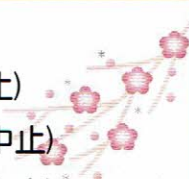
- ・早寝早起きを心がけ生活のリズムを整える
ラジオ体操などの適度な運動を習慣にするなどの基本的な生活習慣を維持しましょう。
- ・しっかり歯を磨く、口や舌を動かす
定期的な歯科検診など、食事をとるための機能の維持も大切です。

運動・食事・健口で GoGo 健康!



1月・2月 定期講座中止/変更のお知らせ

- 第1木曜日 Men's 倶楽部(中止)
- 第1・3土曜日 囲碁将棋開放デー(中止)
- 第4木曜日 中川健康麻雀サロン(中止)
- 第2・4水曜日 なかなかサロン(2月未定)
- 第2金曜・第4月曜 ほっとカフェ中川(2月未定)
- 第2木曜日 傾聴サロン You&Me(中止)
- 第4木曜日 介護者のつどい(2月未定)
- 第2土曜日 ラジオ体操&レクダンス(開催予定)
- 水曜不定期 うたのWA(中止)
- 第2火曜日 お話しタンポポ(中止)



ピッコロ会



シニアの体にやさしい健康体操!
「人生100歳時代、いつまでも笑って

楽しく、自立した生活を続けるために」をモットーに活動しています。只今メンバー募集中! 是非、見学にいらしてください
活動日: 毎月第2・4週 参加費: ¥500
火曜日13:30~15:00



Instagram \はじめました/

中川地域ケアプラザ 公式インスタグラム



Follow Me!

@naka_carepla

(社福) 若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ 〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

☎045(500)9321 地域包括支援センター / 地域交流 / 生活支援

HP: <https://wakatake.net/category/facility/carenakagawa/> 担当地区 大棚町・大棚西・牛久保東・牛久保西

休館日: 毎月最後の日曜日(全館清掃点検日)

牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

開館時間: 9:00~21:00(日曜祝日: ~17:00) 2月は開館時間が変更になる可能性があります。事前にお問合せください。

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ✨障がい ☆子育て 講 講座+ 受 受付日 申 申込 定 定員 参 参加費 対 対象 持 持ち物



目に見えているモノが見えなくなる「透明マント」が物語の世界の話ではなく、実用化される時代がやって来るかもしれない。人工的に光の屈折率を負の方向に曲げることでモノを見えなくする技術の研究が進んでいるらしい。夢のある話である。私たちは今まさに見えない新型ウィルスと闘っているが、恐怖や不安から利己的になるのではなく、知恵や思いやり、寛容の心につなげたい。

月	火	水	木	金	土	日
注意: 2月の予定は今後のコロナウィルス蔓延状況により内容が変更になる可能性があります。						
1 貸館申込日 ※電話にて受付 9:30~	2 	3 ◆うたのWA 定 参 中 止	4 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 中 止 ◆わくわく 体操 中 止	5	6 ★囲碁・将棋 開放デー 中 止	7
8 	9	10 ★なかなか サロン参 未 定	11 ✿傾聴サロン You & Me 参 対 中 止	12 ★ほっとカフ エ中川 未 定 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う! 対 10:30~	13 ★ラジオ体操 &レクダンス 10:00~ 持	14
15	16 ☆親子で楽し むお話しタン ポポ 対 中 止	17 ★うたのWA 定 参 中 止	18 ◆わくわく 体操 未 定	19	20 ★囲碁・将棋 開放デー 中 止	21
22 ★ほっとカフ エ中川 未 定	23	24 ★なかなか サロン参 未 定	25 ◆中川健康麻 雀サロン 中 止 ★介護者の つどい 対 未 定	26 	27	28 全館 清掃日

情報ラウンジ作品展のご案内

2月2日(火) ~ 2月26日(金)まで



カリブの太陽と海に育まれた豊かな色彩の「モラ」は、中米パナマに暮らすクナ族の伝統手芸です。素適な作品を是非ご覧ください!

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

中川中学校コミュニティハウス

令和3年2月のおたより

横浜市都筑区大榎町240

045-591-3131

<http://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>

ご来館の際は、必ず、マスク着用をお願いします。



施設案内

利用日 月水木 9～21時 (2月
4日まで20時閉館)
土日 9～17時
休館日 火金 年末年始
部屋 研修室1, 2
和室 (10畳2間)
図書室



子育て支援サロン

毎週木曜 10～11時30分
親子3組 (6～8名まで)
和室、無料、事前予約は行って
いないため、当日、定員を超えた場
合、40分経過後、交代します。そ
れまで別室でお待ちいただきます。

図書室 蔵書数5,400冊 1人2冊・2週間 (当面、貸出・返却のみ)



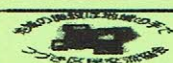
新着図書

一般書

ギフト (原田 マハ)
冬の光 (篠田 節子)
地図で読む松本清張
(北川 清)
新装版 七つの証言 刑事・
鳴沢了外伝 (堂場 瞬一)
お腹召ませ 新装版
(浅田 次郎)
スマホ脳 (アンデシュ・ハンセン)

実用書

あんしんやさしい最新離乳食
オールガイド
(株) ベビーカレンダー)
絵本
とつとことつとこ
(まっついりこ)
小学生向け
小学生なら知っておきたい
もっと教養366 (齋藤 孝)
高すぎ? 安すぎ? モノのねだん
事典 (大澤 裕司)



認定特定非営利活動法人つづき区民交流協会
<https://www.tsuzuki-koryu.org>

芥川賞・直木賞・本屋大賞など話題作がそれほど待たずに借りられます。購入希望や貸出予約も受け付けています。

北山田 KITAYAMATA 地区センター NEWS②月号

2021年2月1日発行



最新情報は
HPから



横浜市都筑区北山田2-25-1 電話045-593-8200
休館日：2月8日
<https://www.tsuzuki-koryu.org/kitayamata>

新型コロナウイルス感染予防のため、
一部制限、条件付きでの施設利用です（詳細はHPでご確認ください）



4月から
スタート
講座紹介

受付開始日
にご注意
ください

■ ダイア先生の英会話 ■

～カタカナ英語はやめませんか？～

日本人講師の指導でフォニックスの発音を学び直し。
楽しいゲーム感覚のレッスンです。

講師：岡崎ダイア（通訳ガイド、英検1級、TOEIC935）
日時：4月7日～6月23日（水）/全11回
19:00～20:30 対象：中学生以上
参加費：9900円（教材費471円別途）
※受付：3月7日より電話、窓口にて

■ はじめてのお灸講座～春～ ■

季節に合わせたお灸のお話。セルフケアができるように
お土産付きです。

講師：宋順姫（Moran 鍼灸治療院）
日時：4月7日（水）
10:00～11:00
参加費：1500円
※受付：3月7日より電話、窓口



■ お花見気分で桜あんぱん作り ■

ピンク色のパン生地に桜あんを使った
春に人気のパンメニュー！

講師：藤崎美穂（チュチュのパン）
日時：4月16日（金）
9:30～12:30
参加費：1800円
※受付：3月16日より電話、
窓口にて



■ 香りのラベンダースワッグ ■

人気のラベンダーカラー、癒しの香り立つ
爽やかなラベンダーを作ります。

講師：宮原勇貴/FLOWERSHOP yuu
日時：4月21日（水）
10:00～11:30
参加費：2500円
※受付：3月21日より電話、窓口にて



■ ボイストレーニング ■

正しい発声法や簡単な体操、早口言葉で声帯
を鍛えて誤嚥予防もしましょう。

講師：星野優花（ボイストレーナー）
日時：4月20日～9月21日（火）
10:00～11:30
参加費：5000円（全10回分）
※受付：3月20日より電話、窓口にて



毎月第3金
OPEN

HANDMADE Cafe

■日 時：2月19日（金）12:30-17:30
■飲み物代：200円（フリードリンク）
■会 場：北山田地区センター 工芸室

A フリースペース 小物づくりやクラフトなどをお茶をし
～予約不要～ ながらご利用ください。

B ワークショップスペース 毎月様々な講師が開催します。
～要予約～ （講師代、材料費が別途必要）

ワークショップ
の講師募集中！
講師デビューも
大歓迎です。
詳細は窓口へ

■ シニア健康体操2021 ■

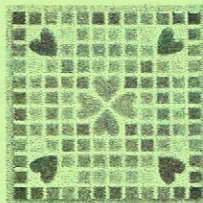
20年続くシニア向けプログラムです。無理のない
範囲で筋肉や関節を伸ばす柔軟体操をしましょう！

講師：八代美智子、加藤まり、諏江洋子
日時：4月1日～7月15日（全14回・木）
① 9:00～9:45
② 9:55～10:40
③ 10:50～11:35
参加費：1820円（全回分）

※申込用紙に必要事項記入し
3月3日10:00より先着受付

<2月のワークショップ>

I モザイクタイルで作る鍋敷き



お好きな色、
デザインで♪
参加費 2000円
（飲み物代
別途 200円）

II おしゃれネコ



本体とお洋服
も作れます
参加費
1800円～
（飲み物代
別途 200円）

■ 問合せ・申込み

モザイクタイル工房 Macaron
macaron.macaron.3@gmail.com

■ 問合せ・申込み

NPO 法人日本ぬいぐるみ協会
info@nuigurumi.jp.net

※詳細は館内チラシ、HP をご覧ください

*** お問い合わせ ***

北山田地区センター
2月7日まで
都筑区北山田2-25-1 20時閉館
電話：045-593-8200
開館時間：平日9:00～21:00
日・祝9:00～17:00

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人
つづき区民交流協会 個人情報保護管理官 事務局長(利用目的)1 お客様の施設利用、および当協会のサービ
ス提供に対する申込手続および連絡のため、2 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります(個人情報
の取扱い) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、訂正・追加・削除、利用又
は提供の拒否を要する権利を有しております。 * 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会の
ホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に記載しております。 * なお、いた
た個人情報取扱利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください。



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<https://www.tsuzuki-koryu.org>

月

ヨガ入門 I

ヨガ初心者クラス。
体が硬い、運動苦手な方におススメ。体の柔軟性が怪我予防にも。
<インストラクター：布施千春
SPJパワーヨガインストラクター>
日時：4月19日26日
5月17日24日31日
6月7日21日28日
7月5日
9：30-10：20
参加費：3600円（全9回分）
定員：30名
※当日のみ参加可（参加費500円）

燃焼系アクティブヨガ I

ヨガ中級クラス。アップ
運動量が多く代謝↑エクササイズ
効果が高いクラスです。
<インストラクター：布施千春>
日時：4月19日26日
5月17日24日31日
6月7日21日28日
7月5日
10：35-11：25
参加費：3600円（全9回分）
定員：30名
※当日のみ参加可（参加費500円）

産後リセット I

マミーナ体操&withベビー
6回が1クールの産後メソッド
産後ならではのケアをスタート！
<インストラクター：今野朋美
母子健康運動協会産後運動指導者>
日時：4月5日19日
5月17日31日
6月7日21日
①12：30-13：20（お好きな
②13：30-14：20 時間帯で）
対象：生後3か月～歩行前の母子
参加費：4800円（全6回分）
定員：各回10組

KITAYAMATA

0才から100才の
からだづくり
プロジェクト



スポーツプログラム I 其月



水

初めてのピラティス I

体ほぐしからスタート。ご自宅でも
継続可能なプログラム。
<インストラクター：今野朋美
FTPマットピラティスラティス上
級インストラクター>
日時：4月14日21日28日
5月19日26日
6月9日16日23日30日
7月14日
9：40-10：30
参加費：4000円（全10回分）
定員：30名

体幹・体軸ピラティス I

体幹・体軸を整え、理想的な姿勢や動
作が身につきます。
<インストラクター：今野朋美>
日時：4月14日21日28日
5月19日26日
6月9日16日23日30日
7月14日
10：45-11：35
参加費：4000円（全10回分）
定員：30名

スキルアップ卓球 I

カリキュラムに沿ったレッスンで
1人1人が1ランクアップを
目指します。
<講師：都筑区卓球協会>
日時：4月14日28日
5月12日26日
6月9日23日
7月7日14日
18：30-20：30
参加費：4800円（全8回分）
定員：20名
持ち物：ラケット、体育館シューズ
※ラケット無料貸し出し有り

金

美姿勢&美ボディ

～筋膜リリースからスタート～

専用ローラーとボールで緩め、整える。
骨盤底筋等、身体を中心にフォーカス
<トレーナー：村富優子
yumicorebody アカデミー認定トレーナー>
日時：4月16日30日、5月7日21日
6月4日18日、7月2日16日
9：30-10：20
参加費：7200円（全8回分）
定員：10名（子供連れ参加可）

注目！！
新プログラム

<申込み方法>

開催1か月前より、メール、電話、受付窓口にて先着順

<申込み・問合せ>

北山田地区センター（グリーンライン北山田駅徒歩5分）

☎：045-593-8200 ↓：kitayamata@tsuzuki-koryu.org

プログラム名・参加者名・年齢・電話番号・住まい（区内・区外・市外）をお知らせください。

<当日のみ参加について>

当日のみ参加可能プログラム（ヨガ）は、当日先着受付になります。当日、連続参加（定員25名）と当日のみ参加を合わせて30名になり次第、受付は終了します。

<お願い> マスク着用、検温しご来館ください。

ヨガマットはご持参ください。



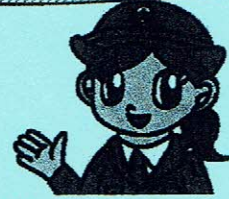
特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

<http://www.tsuzuki-koryu.org>

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長(利
用目的)1. お室様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PR のため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示
等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を求めいただける権利を有しております。 *当協
会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱いについて」に掲載しております。 *なお、いただいた個
人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください。

特殊詐欺に要注意!!

こんな電話がかかってきませんでしたか？



例：「警察です。



あなたのキャッシュカードが不正利用されていることがわかりました。
口座を止めるので口座番号と暗証番号を事前にお知らせ下さい。
後で警察官が伺います。」

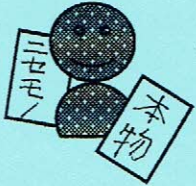


ピンポン♪



警察です。

古いキャッシュカードは使わないようにこの封筒に入れましょう。
あつ! 封印するので印鑑を持ってきてください。



あなたが目を離したそのスキに.....
「本物」と「偽物」の封筒をすり替えられちゃう!!

《注意点》

1. 本物の警察官か確認しましたか？
警察官はお金や通帳、キャッシュカードを預かりません。暗証番号や、口座番号の問い合わせもしません。
2. 警察官の他に銀行協会職員など他の役職を名乗る場合も有ります。

「電話」+「キャッシュカード」=「サギ」

対策

1. 警察官、銀行協会職員、区役所職員などを名乗った知らない人にお金や、通帳、キャッシュカードを渡さないで。
2. 固定電話は常に留守番電話に設定し相手の声を聴いてから電話に出ましょう。
3. 固定電話を^{※1}迷惑電話防止機能付電話機に交換しましょう。
4. 不審な電話がかかってきたら家族や友人、警察に確認、連絡、相談しましょう。

* 1 迷惑電話防止機能付電話機には { ①電話機本体を取り換える方法
②後付けタイプの機器を取り付ける方法 } が有ります。