

1月号



発行
責任者
住所

令和 6年 1月 1日
横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ
所長 亀山 貢
〒240-0023
横浜市保土ヶ谷区岩井町143番地2
リブラ保土ヶ谷2階

TEL 045 (713) 5011
FAX 045 (713) 5013
相談電話 045 (743) 1882

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます

皆様におかれましては新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。
令和5年4月に保土ヶ谷地域ケアプラザが新規開設し、9か月が経ちました。
日頃より地域の皆様には多大なるご支援・ご協力を賜り深く感謝申し上げます。
皆様のおかげで当施設も多くの方にご利用いただき、少しずつではございますが、
活気あふれる場所になって参りました。

今後も皆様に愛され、誰もが気軽にご利用
できる地域の「憩いの場」となれるよう
努めさせて頂く所存でございます。

皆様にとりまして、本年が実り多き素晴
らしい一年となりますことを、心よりお祈
り申し上げます。



横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ
所長 亀山 貢

地域活動事業課

新年明けましておめでとうございます
今年も地域の皆様との沢山の交流がで
きることを職員一同楽しみにしており
ます。本年もどうぞよろしくお願い致
します。

小西・永野・渋谷・三島・有久

地域包括支援センター

旧年中は大変お世話になり、ありが
とうございました。
2024年、辰年は3職種力を合わせて
竜驤麟振に活動し、辰（達）人を目指
したいと思います。
本年もよろしくお願い致します。

小野・梅原・谷口・眞下

居宅介護支援課

新年明けましておめでとうございます
今年も、ケアマネジャーとして、地域
の一助となれるよう努めて参ります。
よろしくお願い致します。

島村・楨

地域生活支援課

新年明けましておめでとうございます
今年は、もっと地域に顔を出して皆様
と楽しく活動が出来ればと思います。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

越智

地域包括支援センターからのお知らせ

* 講座の申込受付は9:30~です *

♪音楽でいきいき脳トレ♪

歌やリズムを楽しみながら脳を活性化！しませんか

日時：令和6年1月30日（火）10:30～12:00

会場：保土ケ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：柿崎 美也子 先生

対象：おおむね65歳以上の方

参加費：無料

定員：先着25名（定員になり次第締め切り）

持ち物：飲み物・室内履き

申込：電話または窓口にて

令和6年1月9日（火）から

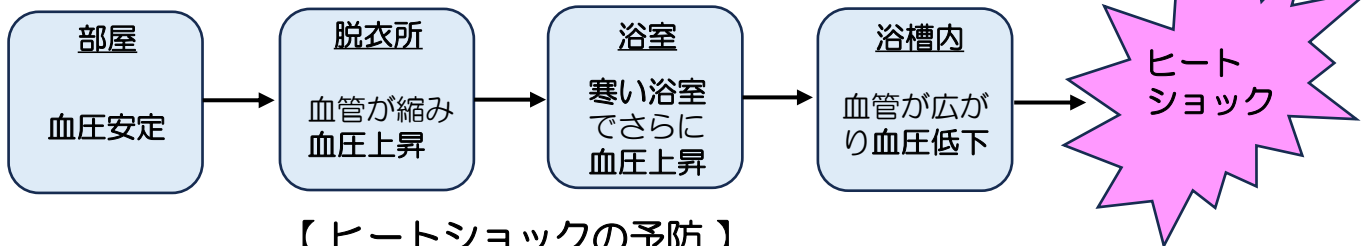
保土ケ谷地域ケアプラザ TEL：713-5011



ヒートショックを予防しましょう！

「ヒートショック」とは・・・急激な温度変化で血圧が大きく変動するためにおこる健康被害。心筋梗塞や不整脈等を起こすことがあり、冬場に多いのが特徴とされています。

★入浴時、高齢の方は特に注意が必要です



【ヒートショックの予防】

◆入浴前のポイント

- ① 脱衣所や浴室を温める
- ② 入浴前の水分摂取
- ③ 食後すぐの入浴や飲酒後の入浴を避ける
- ④ 同居者がいる場合は、「これからお風呂に入る」と一声かけて注意してもらう

◆入浴中のポイント

- ⑤ お湯の温度は41度以下にする
- ⑥ お湯に浸かるのは10分まで
- ⑦ 浴槽から出る際は、手すりや浴槽のへりを持ってゆっくり
- ⑧ 浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に栓を抜く

★入浴時以外にも居間から廊下へ出た時、夜中に布団から出てトイレに行く時なども注意が必要です。

消費者庁 別添
「高齢者の事故に関するデータとアドバイス等より」

リプラ保土ケ谷1周年記念イベントのお知らせ

令和5年3月にリプラ保土ケ谷が開業し、令和6年3月で1周年を迎えます。全館あげて、地域の方へ感謝の気持ちをお伝えいたしたく、記念イベントを実施いたします。イベント内容詳細は、次号（令和6年3月号やケアプラザホームページなどでも、随時お知らせしてまいりますので、多くの方に
ご来館いただけると嬉しく思います。



【開催日程】 令和6年3月20日（水/祝）10:00～15:00 少雨決行

【開催場所】 ☆リプラ保土ケ谷全館 ☆公開空地 ☆地域交流スペース
☆保土ケ谷地域ケアプラザ

主催：横浜市住宅供給公社 横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ

3B体操体験会のお知らせ

3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール、ベル、ベルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。寒い時期ではありますが、体を動かしに来ませんか？

日時/対象/【定員】：令和6年2月13日（火）

第1部：未就園児 10:00～10:45 【親子で15組】

※ 親1人で子ども1人＝1組 親1人で子ども2人＝1組

お申し込みの際、親御様、お子様の人数と年齢をお知らせください。

第2部：地域の方 13:30～15:00 【20名】

会場：保土ケ谷地域ケアプラザ/多目的ホール

講師：臼井 みさ氏（日本3B体操協会 公認指導者）

参加費：無料

持ち物：飲み物・滑らない室内履き
※動きやすい服装でお越しください

申込：令和6年1月10日（水）～1月31日（水）

※お電話または窓口で受け付けます。第1部・第2部共に定員オーバーによりご参加いただけない場合のみ、前日までに連絡をいたします。

連絡先：保土ケ谷地域ケアプラザ 045-713-5011（担当：越智/おち）

その他：当日体調のすぐれない方は、参加をお控え願います。
また、開催時期のコロナ感染拡大防止の観点、講師の都合により、中止または延期になる可能性があります。その際は、連絡をいたします。
ご了承の上、お申し込みをお願いいたします。



ケアプラザカレンダー 1月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
	ローズ・ストリングス (管弦楽)	狩場音楽同好会	◆みんなが気になる 原簿れ予防 13:30~15:30 ◆親子のフリースペース 10:00~11:30	スポーツ愛好会 ほどがやパソコン (パソコン)	・松の木会 (健康体操) ・日本スポーツウェルネス 吹矢協会	松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ 白藤会 (書道)
14	15	16	17	18	19	20
すみれフルート	ローズ・ストリングス (管弦楽) ハイビスカス (ウクレレ)		風の会 (俳句)		◆Let'sフラ 13:30~15:00 ・風の会 (俳句)	・区民ミュージカル ユニット横浜 ・ほどがや国際交流 ラウンジ ・白藤会 (書道)
21	22	23	24	25	26	27
すみれフルート シヴァーナンダ・ヨーガ	休館日	狩場音楽同好会		スポーツ愛好会 ほどがやパソコン (パソコン)	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 アンサンブル・ドルチェ (ギター)	・松の木会 (健康体操) ・区民ミュージカル ユニット横浜 ・ほどがや国際交流 ラウンジ
28	29	30	31			
すみれフルート	ハイビスカス (ウクレレ)	◆音楽でいきいき 脳トレ 10:30~12:00				

ケアプラザカレンダー 2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				スポーツ愛好会		・松の木会 (健康体操) ・区民ミュージカルユニット 横浜 ・ほどがや国際交流ラウンジ ・白藤会 (書道)
4	5	6	7	8	9	10
すみれフルート	ローズ・ストリングス (管弦楽)		◆親子フリースペース 10:00~11:30	狩場音楽同好会 ほどがやパソコン (パソコン)	松の木会 (健康体操)	区民ミュージカルユニット 横浜 ほどがや国際交流ラウンジ
11	12	13	14	15	16	17
すみれフルート	ハイビスカス (ウクレレ)	◆3B体操体験会 第1部:10:00~10:45 第2部:13:30~15:00		スポーツ愛好会	◆Let'sフラ 13:30~15:00	松の木会 (健康体操) ほどがや国際交流ラウンジ
18	19	20	21	22	23	24
すみれフルート	・ローズ・ストリングス (管弦楽) ・ハイビスカス (ウクレレ)		風の会 (俳句)	狩場音楽同好会 ほどがやパソコン (パソコン)	日本スポーツウェルネス 吹矢協会	区民ミュージカル ユニット横浜
25	26	27	28	29		
	休館日					

◆の印はケアプラザが行う事業です。

(掲載時点で予約をされていない団体もあります。)

- ・最新の予約状況
- ・活動している団体について
- ・部屋利用の登録
- ・予約方法 など

お問い合わせは Tel : 713-5011 地域活動交流まで (担当: 小西)

1月の貸館申込開始日は
1/4 (木)
9:30~となります。

辰年♡

《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分



☆ 1月の休館日
22日(月)

☆ 2月の休館日
26日(月)

