

平成28年  
6月号

桂台地域ケアプラザが

# 地域交流プログラム

発行日 / 平成28年6月1日  
編集・発行 / 横浜市桂台地域ケアプラザ  
発行責任者 / 石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

去る5月15日（日）本郷中央地区連合町内会主催のミニリンピックが桂台中学校で行われました。今年33回目との事、まだ戸塚区だった時代から続いている伝統のある運動会です。4面に体験講座のお知らせを掲載しましたが、プログラムの中でポールウォーキングのデモンストレーションを2年続けて行いました。ポールウォーキングの効能は4つ、ポールを使って身体のゆがみをリセット、通常のウォーキングの1.5倍の運動効果、足腰の筋力がついて痛みを解消、筋力アップで若返りです。様々な運動がありますが、坂の多いこの地域には良い運動法だと思います。栄区でも元気づくりステーションを増やす事を目指していますが、ポールウォーキングを中心のメニューとした元気づくりステーションなどはいかがでしょうか。

## 6月のおしらせ



### ◆介護者教室 第一回◆

～おむつのあて方・選び方～

「しっかりオムツを当てたはずなのに、下着までびしょり……」「オムツやパット、何を選べばよいかわからない」など、このようなオムツに関するお悩みや疑問にヘルパーさんと福祉用具の相談員さんが実技を交えてわかりやすく教えてくださいます。ぜひお気軽にご参加ください。

日 時：7月21日(木) 13:30～15:30  
場 所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール  
講 師：ニチイケアセンター栄 金子 堅太郎氏 他3名  
申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111  
7月20日締め切り

### ◆認知症サポーター 養成講座◆

～あなたも認知症サポーターに  
なりませんか～

認知症の方を暖かく見守っていただく応援者を募集しています。ご家族ができる事、ご近所の人ができる事、公共の場所でお手伝いできる事、身近な人ができる事はたくさんあります。ぜひご参加下さい。

日 時：6月21日(火) 11:00～12:00  
場 所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール  
講 師：認知症キャラバンメイト  
申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

### ◆親子の 七夕交流イベント◆

～お年寄りも小さなお子さんも、  
七夕に願いをこめて～

「語りと音楽による手作り紙芝居」を体験しよう。

日 時：7月5日(火) 13:30～15:00  
場 所：桂台地域ケアプラザ  
募 集：未就学児と保護者15組(定員次第締切)  
申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

### ◆医療講座◆

4月からケアプラザの担当医として様々な相談を受けて頂く事になりました「なかのクリニック」中野浩成先生から、話題の脂肪酸等について話して頂きます。ぜひ専門医の話を伺い健康な生活をおくるヒントを一緒に学びましょう。

日 時：6月22日(水) 13:00～14:00  
場 所：桂台地域ケアプラザ2F 多目的ホール  
講 師：なかのクリニック 中野浩成院長  
申込み：ボランティアグループネット事務局  
(桂台地域ケアプラザ)  
☎897-1111 (担当：勝呂・高橋)



# 社会福祉法人訪問の家「朋第2」 アルミ缶回収と 地域防犯パトロールの取り組み

朋第2（前：地域作業所CAN）がアルミ缶回収活動を始めて25年程経ちます。

我々のアルミ缶回収活動の目的は、多くの収益を得ることではなく、地域の中で多くの人と触れあいながら、障がいの有無を超え、お互いの顔が見える関係を築いていくことだと考えています。

長年の取り組みの中、多くの方々の協力と見守りを頂き活動してきましたが、我々もただ協力してもらっただけではなく、この地域を大切にするために力を尽くしたいと考え、平成28年5月よりアルミ缶回収活動と併せて「地域防犯パトロール」の取り組みを開始しました。



アルミ缶回収活動を媒介に、多くの方との出会い・繋がりが生まれました。「皆の頑張りに元気をもらう」という言葉も頂き、この地域で活動する事が朋第2メンバーの活力にもなっています。



朋第2メンバーのペースで歩を訪問してアルミ缶を頂いで中で、地域の防犯活動にも取り  
※雨天時なども休むことなく、



## ★アルミ缶回収・防犯パトロール 活動スケジュール★

（月曜AM）桂台地域

（火曜AM）桂台地域

（木曜AM）桂台地域

（金曜AM）公田町地域・桂台地域

新たな出会いと繋がりを求めて、アルミ缶回収に協力いただける方を募集しています。お気軽に右記までご連絡ください。宜しくお願い致します。

重い障害があっても社会の中で役割を持って色々な人達と関わり合う。  
それがあるから、この街で暮らすことが楽しくなるのです。

この腕章が防犯パトロール  
実施中の証です

**防犯**

## 防犯パトロールという地域への貢献

地域の方から、朋第2メンバーのペースでゆっくりと地域を歩む活動は地域の防犯にも役立っているのではないかという言葉頂きました。その言葉をヒントに、我々が地域に対して出来ることとして、アルミ缶回収というリサイクル活動だけではなく、地域防犯パトロールに取り組むことを始めました。

「栄防犯協会」の了解も頂き、防犯腕章を付けながら地域の安全・安心に向け活動しています。



みながら、1軒1軒地域のお宅  
います。このゆっくりの歩みの  
組みます。  
車で回収を行っています。



ご不在の時・お忙しい時などは、アルミ缶を外に置いてお  
いて頂ければこちらで回収させていただきます。回収した後は、  
お手紙をポスティングして回収した旨をお伝えしており、ご  
不在の時にも多くの方から協力を頂いています。  
※衛生の為、缶は水洗いをお願いしています。

### 問い合わせ先

社会福祉法人「訪問の家」朋第2

横浜市栄区柏陽3-18（1階）

☎894-7297

担当：長友



## ポールウォーキング体験講座のお知らせ

こんな効果が！  
足腰への負担を軽減  
身体のゆがみを解消  
筋力アップで若返り



## ポールウォーキング体験講座

集合時間.....毎月第3金曜日 9:00頃

集合場所.....桂台ケアプラザ玄関前

体験時間.....9:30~12:00 (途中休憩あり)

活動場所.....桂台ケアプラザ周辺

※ 雨天は館内でポールを使用した運動をします

### 持ち物

- 運動できる服装と靴
- 歩行に適した靴
- 飲み物

### その他

- ポール貸し出し有
- 初心者大歓迎
- 楽しい仲間います

まずはお問い合わせください

TEL.045-897-1111もしくは窓口

桂台ケアプラザ ポールウォーキング倶楽部 事務局

住所：横浜市栄区桂台中4-5