

潮田地域ケアプラザ便り

うしおダック

令和7年5月1日発行
(福)横浜市社会福祉協議会
横浜市潮田地域ケアプラザ
横浜市鶴見区本町通 4-171-23
【電話】045-507-2929
【FAX】045-507-2930
【ホームページ】
www.yokohamashakyo.jp/ushioda/

新年度にあたって



令和6年度は潮田交流プラザが30周年を迎え、地域の皆様とともに秋まつりにて式典を行うことも出来ました。令和7年度からも地域の皆様に親しまれる施設運営を行ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

7年度は、潮田交流プラザの外壁改修工事が行われるため、ご近隣の皆様やご利用時にご迷惑をおかけします。改修後のお披露目は、年内にはできるかと思っておりますので、ご容赦の程お願いいたします。(館内には、工事のお知らせを掲示しておりますので随時ご確認ください。)

所長 天井 雄介

サルスベリを植樹しました！

交流プラザ30周年を記念し、3月に1階エントランスの植え込みに植樹を行いました。3施設のご利用者の方々に投票いただき、選定された「サルスベリ」を3施設長を中心に真心をこめて植えさせていただきました。開花期は夏頃です。何色の花が咲くかお楽しみにしてください。



潮田地域ケアプラザ



5月号 もくじ

- 1面・・・新年度にあたって
- 2面・・・講座のお知らせ
- 3面・・・フレイル予防・チームオレンジ
- 4面・・・プレママ&プレパパの会



潮田地域ケアプラザ
ホームページ

GOGO 健康講座

令和7年度 第1回目の「GOGO 健康講座」を下記の日程にて開催いたします。
できるだけ自立した生活を送るためのコツを楽しみながら学びましょう。

日時：6月17日（火）口腔について（顔ヨガインストラクター 齊藤友子氏）

7月15日（火）栄養について（管理栄養士 小澤早苗氏）

いずれも13時30分から15時00分まで

会場：潮田公園コミュニティハウス（鶴見区向井町 2-71-2）

対象：おおむね60歳以上で近隣にお住まいの方

参加費：無料（1日のみの受講も可）

持ち物：飲み物、筆記用具（必要な方）

申込先：潮田地域ケアプラザ（507-2929）



いきいき健康教室

昨年9月より「いきいき健康教室」を特別養護老人ホーム「しょうじゅの里小野」を会場に開催しています。6月の講座にも皆様お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

日時：6月24日（火）13時30分～15時00分

内容：認知症予防について

講師：矢野珠里氏（音楽療法士）

会場：特別養護老人ホーム しょうじゅの里小野（鶴見区下野谷 4-145-18）

参加費：無料（感染症等の状況により、やむを得ず中止になる場合もございます。）

申込先：潮田地域ケアプラザ（507-2929）



スマホの基本と防災講座

いざという時にスマホを活用できるように事前に学んでみませんか？
スマホの基本操作から始めますので、初めての方も安心してご参加ください。

日時：6月17日（火）13時30分～15時30分

会場：潮田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：防災に関心のある方

内容：前半 スマホの基本操作

後半 ・防災アイテムとしてのスマホの活用について

・防災アプリ体験 ・災害情報を収集する方法

講師：ソフトバンク株式会社 定員：15名

参加費：無料 持ち物：なし ※端末（Android）はすべて貸し出します。

申込先：潮田地域ケアプラザ（507-2929）電話にて受付



第1回 フレイル予防コーナー

フレイルとは…

今号から紙面で「フレイル予防コーナー」が始まります！

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態を言います。

「健康」と「要介護状態」の中間の状態なので、早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます！

でも**予防**ってどうしたらいいの？



うしおダリア



ダックせんせい

まずは**社会参加**から！

こまめな外出や友人・知人などと交流、楽しさ・やりがいのある活動に参加してみましょう。

7月号につづく…

うしおだ「チームオレンジ」始まります！

横浜市は
こんなまちを
目指しています

認知症の本人とともにつくる！
暮らしやすい地域はこんなまち！



横浜市では認知症の人が安心して自分らしく暮らせる地域づくりを目指して、令和7年度より「チームオレンジ」を全区で展開することになりました。

認知症の人や家族の希望や願い、困りごとを把握し、その実現や解消に向けアクションを起こしていく「本人支援の活動」を「チームオレンジ」として進めます。

認知症について正しく理解し、本人の声に耳を傾けて、できることから始めてみませんか？

潮田地域ケアプラザでも「チームオレンジ」の取り組みを推進していきます。

参考資料：

「横浜市チームオレンジ事業 認知症の本人とともにくらしやすいまちをつくろう」

（横浜市健康福祉局高齢在宅支援課/令和7年4月発行）



プレママ&プレパパの会



妊娠期から身近な地域の居場所や相談先を知ることがとても大切です。助産師のお話や赤ちゃんのお世話体験、参加者同士の交流を通して鶴見区で子育てする生活をイメージしてみませんか？ 潮田地域ケアプラザでは初めての開催です。ぜひご参加ください！

日時：6月28日（土）13時15分～15時30分（受付開始13:00）

会場：潮田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：①初めての出産を迎える妊娠20週以降の方

②鶴見区在住の方

上記①②を満たす妊婦とそのパートナー

※経産婦の方はご相談ください。

定員：12組

主催：鶴見区地域子育て支援拠点 わっくんひろばサテライト 045-642-5710

お問合せ（受付時間/火曜日～金曜日 9:30～17:00）

共催：潮田地域ケアプラザ

駐車場のご利用は、参加確定後にケアプラザにお問合せください。



赤ちゃんのお世話を体験

沐浴（もくよく）体験
肌着の着せ方
オムツの替え方



プログラム
（予定）

助産師さんのおはなし

妊娠期、産後の過ごし方



情報提供・交流

親子の居場所や子育て相談ができる場所など
すぐろくワークで交流しながら赤ちゃんのいる暮らしをイメージ



詳細はケアプラザに配架中のパンフレットをご覧ください。

申込（詳細）二次元コード

～休館日のお知らせ～

横浜市潮田地域ケアプラザの
休館日は毎月**第4月**曜日です。

＜お問合わせ＞

横浜市潮田地域ケアプラザまで

電話 045-507-2929

FAX 045-507-2930

