



はるらんまん 春爛漫♪



ご参加、
お待ちしております



～三浦でいちご狩り&
三崎まぐろ産直センターへ行こう♪～

4月11日(火)

9:30(ケアプラザ集合)

15:00(ケアプラザ付近解散)

- 【行き先】 大竹農園、三崎マグロ三浦市産直品売り場「うらり」
 - 【参加費】 1500円 (いちご狩り1700円と他費用は自己負担となります)
 - 【対象者】 おおむね65歳以上 ※バス乗降がご自身で出来る方
 - 【定員】 12名(ソーシャルディスタンスを保つため、マイクロバスの乗車定員数を制限しています)
 - 【申込・問合せ】 先着順・要申込(直接・もしくは電話)
- 受付開始3月9日(木)10:00～ 受付終了3月30日(木)17:00
☎413-2571 担当:あじみね・えぐち



横浜市片倉三枚地域ケアプラザ

2023年3月号(2月20日発行)

3月さんぽ道

横浜市神奈川区三枚町199-4
電話:045-413-2571
発行責任者: 所長 田村順子

来館される時は、マスク着用・手指消毒をお願いします。
発熱がなくても、体調の悪い方は来館をお控えください。
靴の履き間違い防止のため、上履きをお持ちいただき、外履きは各自管理をお願いします。



認知症映画上映会+監督トークショー

「99歳 母と暮らせば」(谷光 章監督作品)

～お互いが、穏やかに過ごせる介護とは～



お茶目で天真爛漫でワガママな認知症の進む99歳の母と、仕事の間を自宅に移して介護を始めた71歳の息子の支え、支えられながら共に生きることのいとおしさがじんわりと心にしみる驚きと感動のヒューマンドキュメンタリー

見に来てね♪

【日時】 3月29日(水)

- 上映① 10:00～12:00
- 上映② 12:30～14:30
- 上映③ 15:30～17:30
- ・各回映画上映時間約90分+監督トークショー

【場所】 片倉三枚地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員】 各回25名

【参加費】 無料

【申込・問合せ】 先着順・要申込(直接・もしくは電話)

【申込受付開始】 3月6日(月)10:00～

☎045-413-2571 担当:あじみね・えぐち

共催:おれんじろば・神奈川区役所・片倉三枚地域ケアプラザ

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

いくつになってもイキイキ
美姿勢で、マイナス10才若見えを目指す!

「ペルヴィス調整エクササイズ」

※骨盤のことを英語で、ペルヴィスといいます。



- 【日時】 4月4日(火)・4月18日(火)
10:00～11:30
※両日参加出来る方が対象です。
- 【場所】 片倉三枚地域ケアプラザ
- 【内容】 骨盤矯正体操
- 【定員】 20名 要申込・先着順
- 【講師】 阿部早苗先生(介護予防運動指導員)
- 【参加対象者】 おおむね65歳以上
- 【参加費】 500円(初日に集金します)
- 【持ち物】 上履き・飲み物
- 【申込・問合せ】
生活支援コーディネーター あじみね
☎413-2571
※当日は、マスク着用し、動きやすい服装でお越しください。

体力de健康アップ ～体力測定～



- 【日時】 3月20日(月)
14:00～15:00
- 【場所】 片倉三枚地域ケアプラザ
- 【測定内容】 問診 ふくらはぎ周知測定握力
開眼片足立ち 5m歩行
エクササイズ 結果説明など
- 【定員】 10名 要申し込み
- 【参加対象者】 65歳以上
- 【参加費】 無料
- 【持ち物など】 飲み物 上履き
マスク着用・各自検温
動きやすい服装でご参加ください。
- 【申込み・問合せ】 地域包括支援センター 江口

デイサービスだより

年末年始の運動不足を一緒に解消しませんか？

片倉三枚デイサービスでは、運動希望者に個別の目標を設定し、本格的なマシンを使ったトレーニングをスタッフとマンツーマンで実施しています。



↑レッグプレスで
下肢筋力のトレーニング！

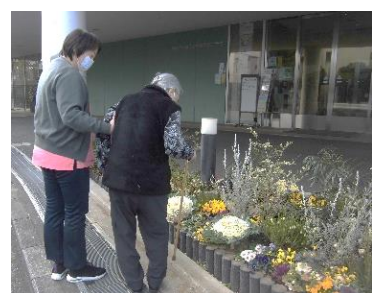


平行棒で足上げの運動！
平衡感覚も大切です



ヒップアブダクションで
臀部周辺の筋力アップ！

天気の良い日はプラザ周辺を
スタッフと一緒に歩行訓練します



ローイングで
上腕を鍛えています！



◆ケアスタッフのこぼれ話◆
まだまだ寒い日が続きます。
コートやマフラー帽子のタグには
フルネームでお名前の記入をお願いします☆



きゃべつ畑通信Vol.154

我が家の癒しスポット



お正月前にこたつを購入しました。数年前から欲しがっていた長男は大喜びし、暇さえあればあたっています。購入に唯一難色を示していた夫は、「こんなに暖かかったっけ？」といいながら、うたた寝をしています。仕事終わりの癒しになっているようです。

こたつ初体験の次男はすぐになじみ、せっせとおもちゃを運びこみ、お絵かき、粘土、つみきなどを上に広げて遊んでいます。飼い犬のチワワは、こっそり布団の中にもぐり込んでくつろぎ、まるで第2の家のような様子。中に隠れたチワワを見つけるのが、次男の楽しみになっているようで、時々めくっては名前を呼び、きゃっきやと笑っています。

私はといえば、家事が終わってこたつで一息つくのがほっとするひと時です。それを見計らって、遊んでいた次男が膝に座りに来て抱っこしたり、長男とぽつぽつとお喋りをするのも楽しい時間です。

きゃべつ畑通信は子育て中のママたちが配信中！
随時メンバー募集中です。興味ある方は三枚町ケアプラザ職員まで

我が家にとっては癒し要素の強いこたつですが、癒しが過ぎて夫と長男が朝から二度寝してしまう時があります。そんな時は次男の出番で、とんとんと肩を叩いて起こしてくれます。

みんながいる朝の時間は、次男にとっては甘えん坊タイム。長男の膝に座ったり、にこにこしながらこたつの周りをぐるぐる回っては、みんなの背中にタッチしたりしています。

もう春はそこまで来ていますが、我が家はまだまだしまえそうにありません。



記事 さやもち(13歳と2歳の兄弟のママ)
こたつの中にモシャモシャの毛のチワワが入っていると、より中が暖かい気がします。

サークルより新規参加者募集

元もい体操クラブ

座ってできる体操や脳トレを中心に
自主化して活動してる体操クラブです

- 【日時】 毎月第2火曜日(4月~9月)
4月11日(火)より前期スタート
14:30~15:30
- 【場所】 片倉三枚地域ケアプラザ
多目的ホール
- 【対象】 おおむね65歳以上の地域住民
- 【定員】 定員10名
- 【講師】 柿沼 勇氏(デイサービス体アップ)
- 【参加費】 6回(1,800円初回に集金します)
- 【持ち物】 飲み物 上履き 汗拭きタオル
- 【申込・問合せ】 地域包括支援センター 江口

元気づくりステーション 新規参加者募集

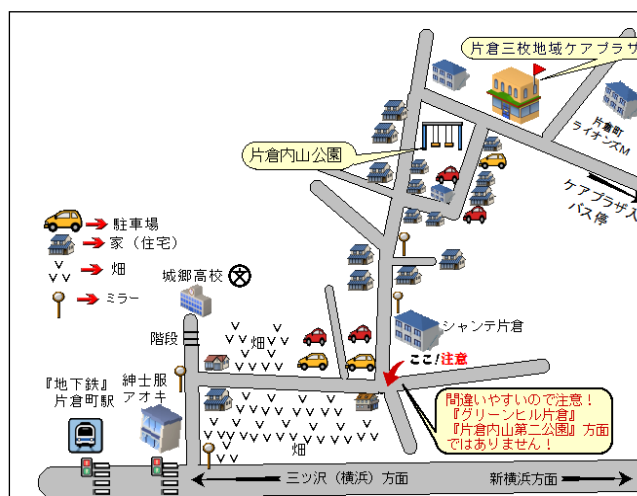
わくわく脳サロン

みんなで集まっておしゃべりしたり
軽く体操したり
楽しい時間を一緒にすごしませんか

- 【活動日】 毎月第1木曜日(4月6日~)
- 【時間】 14:00~15:30
- 【場所】 片倉会館(片倉5-5-20)
要申し込み
- 【参加費】 300円
- 【持ち物】 上履き 飲み物
- 【申込・問合せ】 地域包括支援センター 江口

地域包括支援センターより

地域包括支援センター職員が、緊急対応・訪問等で外出していることがございます。
ご相談に来られる際には、事前にご連絡いただくとご不便かけずにお受けすることができます。
お手数ですがよろしくお願いいたします。



横浜市片倉三枚地域ケアプラザ

横浜市神奈川区三枚町199-4
TEL: 045-413-2571 FAX: 045-413-2573

Twitter @Kata_San_CP

<開館時間>
月曜~土曜 午前9時~午後9時/日曜・祝日 午前9時~午後5時
<休館日>
年末年始(12月29日~1月3日)と毎月最終日曜日
<来館方法>
横浜市営バス(36系統) ケアプラザ入口バス停下車 徒歩5分
横浜市営地下鉄ブルーライン片倉町駅下車 4番出口 徒歩10分