

洋光台ウォーキングマップ

歩いて知ろう! あたらしい洋光台

みなみ

ウォーキングなどなど
赤い洋服を着てずっと立って、いつも紙を食べているものは何?

歩いて正解を探そう!



洋光台 たからものマップ
2019年11月15日(金)に行った「おにぎり会議」参加者みんなで作った宝物の地図です。

QRコードを読み込んで、地図にアクセス!

おおよそ3km・3,700歩のウォーキングルートです。人ごみは避けて歩きましょう。

facebookはじめました

横浜市洋光台地域ケアプラザの公式facebookページを開設しました！

最新のイベント情報やお知らせ、洋光台の地域活動情報、消費者被害ニュースなど、様々な情報をアップしていきます。常連の方も、普段あまり利用しない方も、楽しめる記事が盛りだくさん。ぜひ、チェックしてくださいね！



「QRコード」「検索ページ」からアクセスして 情報をチェック！

洋光台地域ケアプラザ facebook



洋光台オリジナル体操

「洋光台フィットネス」

通いの場が中止になって、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？

洋光台には、**オリジナル体操「洋光台フィットネス」**があります。

ご自宅でもできる運動なので、取り入れてみませんか？

体操のDVDを洋光台地域ケアプラザにてお配りしています。

ご希望の方はお電話にてお問合せください。(※材料費200円いただきます。)

はまぎん こども宇宙科学館よりフェイスガードの寄付

科学館の工作教室で使用している3Dプリンターで制作したフェイスガード100個の寄付申出がありました。科学館ボランティア田中さんのアイデアで、インターネットのデータをもとにして、わずか3日間で完成したそうです。

このフェイスガードは、新型コロナウイルス感染症ウィルスの影響で医療用品の入手に困っている医療機関や訪問看護事業所等に配られる予定です。



横浜市洋光台地域ケアプラザ

〈住所〉横浜市磯子区洋光台6-7-1
 〈電話〉045-832-5191 (FAX) 045-832-5138
 〈開館時間〉9:00～21:00 ※日・祝日のみ17:00閉館
 〈休館日〉毎月第3月曜日 年末年始休館：12/29～1/3
 〈交通機関〉JP根岸線 洋光台駅 徒歩12分
 市営バス 107系統 洋光台第四小入口 下車
 111系統 洋光台5丁目 下車
 45系統 洋光台6丁目 下車



発行日：令和2年6月1日
 発行責任者：所長 小島 順

「スイッチON磯子」(地域福祉保健計画)

地域で支えあえる関係を作ることを目標にした福祉の計画です。「誰もが幸せに暮らせるまち」を目指し、様々な取組を実施しています。



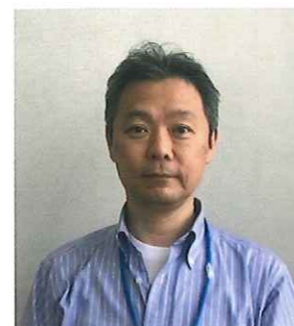
洋光台 地域ケアプラザ通信

夏号

6月7月8月

就任のごあいさつ

所長 小島 順



4月1日より洋光台地域ケアプラザの所長に就任いたしました「小島 順」です。

平成9年の開所以来、デイサービス職員、ケアマネジャー、社会福祉士として勤めて参りました。洋光台の街は、地域の皆さまがとても温かく、緑も豊かで公園も多く、とても住み

やすい素敵な街だと思います。これからはより広く洋光台のまち全体のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

昨今のコロナウイルス禍の影響で、肩を縮めるような生活が続いています。人と交わることを控えなければいけないというこの事態は、ケアプラザの取組と全く逆のものであり、とても歯がゆい思いです。そのような中で、地域ケアプラザにできること・地域ケアプラザにしかできないことは何かを考えていきたいと思っています。

地域ケアプラザがあって良かったと思っていただけるよう、職員一同『誰もが住みやすい洋光台』の実現に取り組んで参ります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

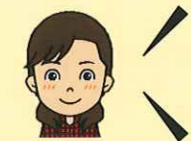
職員紹介

地域包括支援センター 担当

4月に
 入職しました。
 よろしく
 お願いします。



上：武藤 美穂(看護師) 三宅 美奈子(主任ケアマネジャー)
 下：**新** 高橋 友美(社会福祉士) 辻村 あずさ(社会福祉士)



武藤看護師
 ひとくちメモ

たくさんのコロナ情報にまどわされ、心身ともに疲れがたまっていますか？ちょっと立ち止まって深呼吸をしてみましょう。

- * テレビなどの情報から離れる時間を作りましょう。
- * 家族や友人と電話やメールで話しましょう。
- * 家でできる趣味に取り組みましょう。
- * バランスの良い食事、十分な睡眠をとりましょう。
- * いつもの生活のペースで過ごしましょう。
- * 人ごみをさけて散歩や買い物をしましょう。
- * 晴れの日には日光浴をしましょう。