

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234-0054
横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階
TEL:045-834-3141

〈発行責任者〉所長 福本 修平

プラザ便り



4月

令和3年4月発行

港南台の素敵な場所巡り

冬が明け、春の陽気が気持ち良い季節となりました。新型コロナウイルスを吹き飛ばし、気分を変え、皆さんも外に出てみませんか！ほんの少しですが、港南台のステキな場所をご紹介します。

港南台中央公園



港南台中央公園は自然豊かで、広い遊具広場や散策コースもあり、緑の多い公園です。また、四季折々の花を咲かせます。



円海山から眺める夕焼けの富士山



円海山を登ると、横浜市内を一望できます。オススメは夕焼けを背景に富士山を眺めることです。



舞岡上郷線沿いのコブシの木



舞岡上郷線沿いはコブシの並木道が広がっています。春は他の木々に先駆けて白い花を咲かせます。



さえずりの丘公園



円海山に続く、坂道を登ったところにあります。芝生が広がっており、のびのび過ごすことができます。

子育てのいえ わっ!ふる



子どもと保護者のためのフリースペースです。お子さんとゆっくり過ごせ、交流や子育て情報を得ることができます。詳しくは「子育てまち育て塾」さんのHPをご確認ください。



港南台北公園の中にある丸太を組み合わせてできているログハウスです。幼児(保護者付き添い)から中学生までが利用できる施設です。

港南台北公園 こどもログハウス



横浜市港南台地域ケアプラザ

ひらたくん

ケアプラザに来てから早くも、2年が経ちました。元気にすくすく皆さんをお迎えます。

■種類:オオヒラタクワガタ

見に来てね



港南台タウンカフェ



地域の人が集い、情報が交わり、つながりづくりからうまれるまちづくりの交流拠点です。お洒落なカフェサロンで、小箱ショップやカフェサロン(こもれびカフェ)などを行っています。



2021年度 1歳児子育て学級

すずめ (全4回)開講

募集期間
4月12日(月)
~28日(水)必着

1歳児子育て学級「すずめ」を開講します。親子のふれあいを通して仲間を一緒に作りましょう。

- 対象：平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さんとその保護者
- 定員：親子12組(抽選) ●会費：1000円(全4回)
- 日時：5月18日(火)、25日(火)、6月5日(土)、15日(火) / 10:00~11:15
- 会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール ※6/5のみ港南台地区センター体育室
- 申込：【住所、親子の氏名(お子さんはふりがな、性別、生年月日も) 電話番号、きょうだいの有無と月齢】を明記の上、ハガキ/FAX(045-834-3145)でお申し込みください。(全4回参加可能な方) ※参加可否は5月8日(土)までに郵送にてお知らせします。

お知らせ Wi-Fiが利用可能となりました



当館「多目的ホール」にて、施設利用(貸館の団体利用)時に、無料無線 LAN サービス(Wi-Fi)が利用できるようになりました。ご利用を希望される場合は施設利用当日、貸室利用申込書にその都度、利用申請書をご提出願います。IDとパスワードをお伝えします。

教えて
篠田先生

協力医によるワンポイントアドバイス



港南台内科クリニック
院長 篠田先生

コロナ禍におけるワクチン接種について

医薬品メーカーであるファイザー社、モデルナ社のワクチンは新たに開発された mRNA ワクチンです。米国での臨床試験ではどちらも数万人規模で行われ、効果も安全性も高く、4000 万回を超える投与が行われていますが、大きな問題となる報告はありません。

では…副反応は？これは免疫反応がしっかり起こっていることを示す症状なので心配ありません。接種して3日以内に症状が出て、1～2日以内に治ります。

また、アナフィラキシーは？100万人あたりの発生率として、新型コロナウイルスワクチン：2.8～5.0人、抗生物質：370～4590人、ボルタレン・ロキソニン：1300人となっています。

つまり、市販の風邪薬より格段に低く、風邪薬を心配されない方であれば、心配する必要はないと思います。詳しくは「こびナビ」で検索してください。分かりやすいイラストで説明されています。

地域包括支援センター便り Vol.1

2月27日に港南台地区センターにおいて認知症サポーター講座を開催しました。今回は港南台社会福祉協議会の方々と地域の方々向けに認知症の話や紙芝居、ゲームなどを実施しました。「具体例などあげてもらいととても分かりやすかった」「紙芝居がリアルだった」「息子に聞かせたかったなあ～」などのご意見を頂きました。

認知症サポーターとは…認知症の方を正しく理解し、認知症の方やその家族などを暖かく見守る応援者です。講座を検討される自治会、町内会、企業等はお気軽に担当まで連絡をください。

地域包括支援センター 高橋・野原・今岡・手塚



助け合い活動

港南台福祉協議会 港南台福祉ネットワーク 活動の様子

住み慣れた地域において、孤立せず豊かな人間関係に囲まれながら皆が役割を持って生き生きと生活出来る事を目的とした住民同士の助け合いの活動です。

高校生ボランティアも活躍しています！

現在、話し相手・庭木の剪定・買物代行などのボランティア活動を行っています。

ボランティア募集

1時間程度で完了する簡単な内容です。買物の付き添い・話し相手・移動販売で購入した物を家まで運ぶ等の活動をしています。ご興味がある方は下記までご連絡下さい。

問合せ：港南台地域ケアプラザ
☎045-831-3141 担当/佐藤

ボランティアミーティング

毎月第2木曜日には、活動報告・新規依頼の検討等をする為に、ボランティアミーティングを開催して情報の共有をしています。





ケアプラカレンダー

3月28日～5月1日

施設点検のお知らせ
4月19日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
				ぺんぺん草の会 (10:00～)		
4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
	タッチケア 講習会 (10:00～) 歯科相談 (14:30～)		さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)		3多クロス・ ステーション 一部 9:30～ 二部 10:40～
4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
			ぴょんぴょん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)	Go to 鎌倉 (10:00～)	みらくる ☆ 甚平さん 春の演奏会 一部: 11:00～ 二部: 13:00～ 三部: 15:00～
4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
	施設点検日 	音楽のひろば (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	子育て まち育て塾 (10:30～)	お～い! らくかい (10:00～)	3多クロス・ ステーション 一部 9:30～ 二部 10:40～
4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日 	4月30日	5月1日
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) 歯科相談 (14:30～)	ほっとセミナー (13:30～)	そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)			

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問合せ下さい。



ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141 担当:榊原・多田

