

# 東山田地域ケアプラザ

2021

3月

ケアプラザ広報紙  
2021年3月1日発行  
都筑区東山田町270  
TEL 592-5975  
FAX 592-5913  
発行責任者：堂前 裕子

緊急事態宣言により、皆様にはケアプラザにお越し頂く機会が少なくなりました。宣言解除後は講座等を再開予定ですので、ぜひご参加ください。

寒さが緩むこの季節は外に出やすくなる時期です。お散歩や公園で体操など外で身体を動かすのはいかがでしょうか。芽吹いた草木や、土など自然のエネルギーが私達人へととも力を与えてくれます。外へ出るのが不安な方はご自宅で食物や花を育て、身体を動かすきっかけとしてみてください。（小後摩）

## 東山田地域ケアプラザ 出張相談会 一般

毎月15日は

### けあぷらデー

協力：すみれが丘町内会

日時：4月15日(木)

10:00～12:00

(次回は5月15日(土) 予定です)

場所：すみれが丘町内会館

対象：ご高齢者に関する  
ご相談がある方

参加費：無料

東山田地域ケアプラザ  
地域包括支援センター



## 初めての親子リトミック 子育て

4月～6月の第2、第4月曜日

同じ先生2名による新しいリトミック講座が始まります。全6回の連続講座になります。

日程

4/12 4/26 5/10 5/24 6/14 6/28

♪ 生後6か月～歩き始めまでのクラス 10:00～10:40

♪ 歩行が安定して～未就園までのクラス 11:00～11:45

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：6か月～未就園の親子

(歩行の状態を目安に各クラスにお申し込み下さい)

募集人数：各クラス共 10組程度

参加費：全6回分 5,000円(初回前納 返金はありません)

申し込み受付中

(体験希望の方もお問い合わせ下さい。)

## 遊びのおもちゃランド 4月2日(金) 子育て

新年度の始まりです。

お散歩を兼ねて遊びに来ませんか！

広い部屋におもちゃがいっぱい 自由に遊ぼう！

参加をお待ちしています

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：0歳～3歳くらい(未就園)の親子

募集人数：12組くらい

参加費：無料

3月17日(水) 13時30分より受付開始

## ぞうさんくらぶ 4月16日(金) 子育て

手形でこいのぼり

10時～12時

手形でぺたぺたオリジナルのこいのぼりを作ります

おもちゃ遊び&ママたちのティータイムもお楽しみに！

\*お子様の飲み物・おやつ、お弁当などは各自でご用意ください。

\*汚れても大丈夫な服装でご参加下さい。

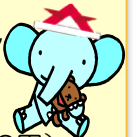
場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：0歳～3歳くらい(未就園)の親子

募集人数：12組くらい

参加費：1組 300円(1人追加ごとに+100円)

4月1日(木) 13時より受付開始



親子で楽しくリトミック

## 「ぴよんぴよんうさぎ」

令和3年 前期

大人気のリトミック「ぴよんぴよんうさぎ」！今年度は新しい先生方も増え、毎回違ったリトミックを親子で楽しめます。飛んだり跳ねたり歌ったり！手遊びあり!!と楽しい1時間です。開催日も増えました。皆さんの参加をお待ちしています。4月19日(月)は 辻由美子先生 です。

開催日

4/19(月) 5/17(月) 6/11(金) 6/21(月)

7/9(金) 7/19(祝・月) 8/20(金) 9/20(祝・月)

いずれも 10時から11時(受付は9時30分より) ※各回ごとのお申し込みになります。



場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：1歳～3歳くらい(未就園)の親子

日時：4月19日(月) 参加費：400円(1回ごと) 募集人数：12組くらい(先着順)

申込開始：3月24日(水) 13時30分～(4月19日申し込み分)

持ち物：動きやすい服装・水分・元気な体・ママはマスク着用をお願いします。

# おさんぽカフェ in 東山田 4月3日(土)

場所：東山田地域ケアプラザ  
多目的ホール

抗菌スプレー作り参加者：8名  
参加費：700円 カフェのみ 200円  
時間：10時～12時



障がい児・者、ご家族、地域の方の集まりの場「おさんぽカフェ」を開催します。新年度の4月のアロマブースは抗菌スプレーを作ります。定員8名です。**事前予約制(カフェ17名)**となります。ご連絡お待ちしております。



障がい 一般

# アフリカダンス

4 / 24日(土)

場所：東山田地域ケアプラザ  
多目的ホール

参加者：自閉症・発達障害のある方 **10名まで**  
参加費：500円/1回  
時間：17時30分～18時30分



持ち物：タオル、水分・参加費(500円)  
服装：動きやすい服装(はだして踊ります。)

**アフリカダンスとは？**

西アフリカ(ギニア・セネガル・マリなど)でアフリカ太鼓(ジャンベ・ジェンベ)の音に合わせて体全体を使って踊るアフリカの伝統的な舞踊です。

障がい

## ★ケアプラ談話室★

高齢

地域の高齢者のための茶話会を開催しています。散歩の途中にちょっと一休み、お仲間とおしゃべりしたり、体操やクイズ・間違い探しなど身体と頭の体操をしています。美味しいお菓子も用意しています。

コロナ禍でストレス溜まっていますか？  
ケアプラザでは三密・換気・消毒等コロナ対策をしています。皆様との交流を大事にしながらこれからも行って参ります。是非お越しください。

日時：4月1日(木) 13:15～15:15  
15日(木) 13:15～15:15  
5月6日(木) 13:15～15:15



場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員名：20名 参加費：200円

東山田地域ケアプラザ 介護者のついで

介護者

## ほっと茶屋



日時：3月23日(火)  
13:00～14:30

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：介護者の方、介護を終えられた方、これから介護に入る方  
定員：15名 参加費：100円

**4月は27日(火)です♥**



## ★自転車についての疑問 自転車にも罰則あるの？ 自転車保険についてご存知ですか？

自転車は免許もいらず、誰でも乗ることができる便利で手軽な乗り物です。最近は電動自転車も出て来て、とても便利になりました。しかし、一歩間違えると重大な交通事故が発生することもあります。高額な賠償が必要になる自転車事故も増えており、事故にあった場合の被害者救済と、加害者となった場合の経済的負担を減らすために自転車保険が必要となります。令和元年10月1日から、神奈川県内で自転車に乗る人は自転車保険(個人賠償責任保険等)に必ず加入しなければいけなくなりました。

### 『〇×クイズ』

1. 小学5年生なので、車道ではなく歩道を自転車で通行した。〇か×か？  
普通自転車の場合、「身体の不自由な方、13才未満の子どもや70才以上の高齢者」等は、「普通自転車歩道通行可の標識や標示」がなくても歩道を通行することができます。
2. 自転車は免許がないが、罰則規定があり、懲役や罰金が科される。〇か×か？  
飲酒運転、信号無視、一時停止、無灯火、二人乗り、通行禁止、車道通行、左側通行、軽車両の並進、普通自転車の歩道通行、自転車横断帯による交差点通行等、交通ルールを守らないと科せられます。
3. ベルを鳴らして歩行者に知らせるのは違法ではない。〇か×か？  
危険を防止するために、止むを得ない状況を除き、ベルを鳴らすことは違反となります。

解答 1. 〇 2. 〇 3. ×

※3年以内の2回の取り締まりで、5700円の講習(3時間)を受講しなければいけません。通知から3ヵ月以内に受講しないと罰金が発生します！摘発カウントというそうです。皆様、自転車も気を付けて走行してくださいね。



## 《ケアプラギャラリー》～今後の予定～

4月 絵画

胡麻尻 真佐さん

5月 絵手紙

結の会・虹の会



急遽中止となることがあります。詳細はケアプラザまでお問合わせください。皆様の参加をお待ちしております。