

# フラフラ通信

社会福祉法人 緑成会  
横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ  
〒225-8530  
横浜市青葉区新石川2-1-15  
たまプラーザテラス リンクプラザ4F  
☎045-910-5211

2019年  
3月1日発行  
第37号



&



検索

たまプラーザ地域ケアプラザ

ホームページ  
QRコード



## おやこあそび場のご紹介

地域ケアプラザでは、様々な子育て支援事業を行っています。新年度に向けて「おやこあそび場」のイベントをご紹介します。

「おやこあそび場」内の主なイベント



歯科衛生士さんによる  
口腔ケアのお話と相談

**スピカピカピカ**  
☆テンタルくらぶ

柔道整復師の先生による  
子育て中ならではの  
首・腰・肩・手関節の不調や  
お子さんの体の成長等の相談

**矢澤先生の健康相談**



手袋シアター、紙芝居  
楽しい手遊びなども♪  
絵本の読み聞かせ

**おはなしあんころもち**



### 「おやこあそび場」利用方法

ご利用時間帯は、お子さんの月齢で分かります。

【おひさま】首が座った頃～ねんね・おすわり  
・たちくらいまで

【そうさん】あんよができた～未就学児まで

**利用時間 9:30～16:30**

火曜日：9:30～そうさん、13:00～おひさま

木曜日：9:30～おひさま、13:00～そうさん

「おやこあそび場」では上記の他、年間を通じて、ライヤーキャラバン、わらべうた…など様々なイベントを行っています。また、運営には、たくさんのボランティアさんのご協力をいただいています。

(※イベント詳細は直接会場にてご確認ください)

## 災害時のペット対策

～青葉区のペット防災拠点、ペット防災グッズなど～

**3/16(土)13:30～15:00**

会場：当ケアプラザ 多目的ホール①

対象：どなたでも

定員：50名（先着申込順）

参加費：無料 申込：電話・窓口





## 新年度事業のご案内

詳細は当ケアプラザのチラシ・HPをご覧ください

### 4月から始まるケアプラザ事業

・ **椅子に座って体操** (全6回) 第4火曜日 13:00~13:45 初回 4/23 (火)

※申込開始 3/22 (金) 10:00~ 対象: 概ね65歳以上の方 定員: 20名

・ **おはなしごっこ** (全6回) 第4水曜日 14:30~16:00 初回 4/24 (水)

※申込開始 3/20 (水) 10:00~ 対象: 就学前のお子さんと養育者 定員: 15組

### ケアプラザ共催事業のお知らせ

・ **ロコモティブシンドロームの予防と対策**

~今の健康状態を人生100年まで継続できますか?今できることを専門家と勉強しましょう~

4/9 (火) 13:30~15:30

定員: 30名 参加費: 500円  
主催: ボーイズクラブ

会場: 当ケアプラザ 多目的ホール①  
※3/12(火)10:00~受付開始

### 4月から自主化となる事業 (ケアプラザ後方支援事業)

~おとなのためのお話会~

声で伝える物語 **「和み語り」**

開催日時: 第2水曜日 14:30~16:00

年間予定: 5/8 (水)、9/11 (水)

12/11 (水)、※3/18のみ第3(水)

会場: 当ケアプラザ 多目的ホール①

主催: NPO法人語り手たちの会チーム横浜 かたりすと

### ほっとおしゃべり会(出前サロン)

開催日時: 第2金曜日 14:30~16:00

年間予定: 5/10 (金)、8/9 (金)

11/8 (金)、2/14 (金)

会場: 当ケアプラザ 地域ケアルーム

対象者: ほっとしたい方・不安のある方 (年齢不問)

主催: 青葉区生活支援センターほっとサロン青葉

### 当ケアプラザ定期開催事業のご案内



事業名	日にち	時間	場所	その他	定員
<b>囲碁将棋の日</b>	第3土曜日 3/16・4/20	12:00 ~15:00	ボランティアルーム	どなたでも出入り 自由・無料	20名 (先着)
<b>おいがみ ボランティアの日</b>	第3木曜日 3/21 (祝) ・4/18	14:00 ~16:00	地域ケアルーム	どなたでも出入り 自由・無料	20名 (先着)
<b>大人のぬり絵カフェ</b>	第4木曜日 3/28・4/25	3月 13:00 ~15:00 4月 13:30 ~15:30	多目的ホール①	どなたでも 参加費 100円 紅茶 100円	30名 (先着)

※「大人のぬり絵カフェ」の時間が4月から変更になります。

上記定期事業は、すべて申込不要



# 地域包括支援センター便り

## 月1ウォーキングのご案内

月に1回、仲間と一緒に2時間程度のウォーキングを楽しみましょう。

奇数月：たまプラザ地域ケアプラザ 3/1（金）

偶数月：美しが丘地域ケアプラザ 4/5（金）

※10:00集合/参加費無料/申込不要/雨天中止



### 「認知症サポーター養成講座」を開きました。

1/31（木）当ケアプラザで、地域の方を対象に認知症について学んでいただきました。講座では、ご家族の介護体験談を伺い、認知症の方に関わる寸劇も見て、意見交換や情報共有を行いました。

参加された方からは『地域で関わっていくことの大切さがわかった』『今日、学んだことを踏まえて冷静に見守りたい』『いろいろな方の認知症への考え、対応の仕方を知ることができ、とても有意義だった』といった声がありました。

認知症の人にとっても優しい町であるよう一人でも多くの方へご理解が深まることを願っています。



### 振り込め詐欺の新たな手口に注意!!



「元号の改元による銀行法改正について」の題名で一般社団法人全国銀行協会を騙る書類が、個人宛に封筒で郵送され、同封書類に住所氏名等の個人情報やキャッシュカードの暗証番号を記載させ、キャッシュカード同封の上、返信させて騙し取る手口です。絶対にキャッシュカードを送付しないでください!

## 当地域包括支援センター担当エリア

美しが丘1～3丁目・5丁目

新石川1～4丁目

## 利用者アンケート結果報告

昨年10月に実施した「利用者アンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。いただいたご意見の中から一部をご紹介します。

### 地域活動交流事業・生活支援体制整備事業

- ・誰でも参加できる内容で、毎月続けて欲しい。
- ・ネットで貸部屋予約できるとより嬉しい。
- ・トイレにウォシュレット、正式なバックフック、手を乾かす機械が欲しい。

### 地域包括支援センター

- ・丁寧に話を聞いていただき、気持ちも少し晴れました。
- ・介護の体制も良くわかりました。
- ・耳が遠いので、もう少し大きい声でお願いしたい。

### 居宅介護支援（ケアマネジャー）部門

- ・受付から事務所が奥まっているので、受付に押すとリン！と鳴るようなものがあると…。
- ・事業者との連携が密になっているようで安心、頼りになります。

皆様からのご意見を真摯に受け止め、今後も地域の皆様の安心安全な生活に貢献できるよう、努力を重ねてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



# 健康ひとことアドバイス

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ協力医  
医療法人直心会  
テラス内科クリニック 院長 関山 和彦先生

## 最近、衰えを感じていませんか？

加齢に従って徐々に心身の機能が低下し、要介護状態になっていく中間の時期を「フレイル」と日本老年医学会で定義されました。医学会は何かと定義づけが好きで、これまでもサルコペニア、ロコモティブシンドロームなどとカタカナが多く、定義自体もよく解らない状態ですが、まずは心身の衰えを客観的に自覚することから始めましょう。簡単なフレイルの始まりを示す指標として下記の5項目で3点以上は要注意です。

- ・6ヶ月間で2-3kgの体重減少がありましたか はい：1、いいえ：0
- ・以前に比べて歩く速度が遅くなってきた はい：1、いいえ：0
- ・ウォーキング等の運動を週に1回以上している はい：0、いいえ：1
- ・5分前のことが思い出せますか はい：0、いいえ：1
- ・ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする はい：1、いいえ：0

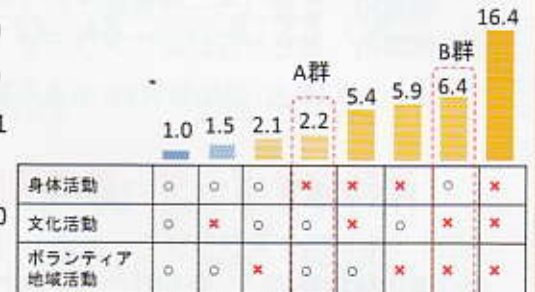


図1 フレイルに対するリスク

## 筋力の衰えがフレイルの始まり

健康長寿のための三本柱、「栄養」「身体活動」そして「社会活動」すなわち自分の口で食べて、足で歩いて頭で考えて、外に出かける、自立的な生活習慣が重要です。特に筋力の衰えがあると急速に進行します。

簡単な筋力テストで年齢相応が調べましょう。2点以上は要注意です。

- ・握力検査 65歳男性26kg以上 女性18kg以上 はい：0、いいえ：1
- ・開眼片足立ち時間 65歳60秒以上 はい：0、いいえ：1
- ・通常歩行速度1.0m/秒以上 はい：0、いいえ：1



図2 フレイルドミノ

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

## フレイルドミノを予防しよう

フレイルに対するリスクは図1のように、身体活動、文化活動やボランティアなどの地域活動の三つの要素で検討したところ、全て実施している人に対して全て実施していない人は16倍のリスクがあります。また、運動だけは実施しているA群に比して文化活動や地域活動はしているが運動はしていないB群はリスクが低下しています。このように友達と食事する、地域ケアプラザの趣味の集まりに参加する、ボランティアで活動するなど、社会に積極的に参加してフレイルを予防しましょう。

## 「代表者会議」を開催しました。

1/21(月)・2/2(土)の2回に渡り、200を超える登録団体を対象に「代表者会議」を開催し、当ケアプラザの貸館利用について、もう一度会議の中で共有しました。ご参加いただき、ありがとうございました。多くの方が利用される施設なので、これからも皆さまに気持ちよくご利用いただけるよう、ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。



## 横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)

〒225-8530 横浜市青葉区新石川二丁目1-15

たまプラーザテラス リンクプラザ4階

■電話 045-910-5211

■FAX 045-910-5231

■HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

たまプラーザ駅直結、リンクプラザの4階です(銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください)



○おやこあそび場 開放

火・木(9:30~16:30)



○どにち★ひろば(公民連携事業)

子ども向けのイベントプログラムを参加料無料で土日を実施しています。詳しくは青葉区ホームページにて検索ワード「どにち★ひろば」

○休館日 毎月、第4月曜日

3月25日(月)・4月22日(月)

貸館予約、福祉保健のご相談は受け付けております。

(9:00~17:00)