

# フラフラ通信

2019年  
7月1日発行  
第39号



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

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



## 地域包括支援センター 事業のご紹介

**ヘルスプロモーション**～自分自身の身体を見つめなおす時間

要申込

7月のテーマ：お口の健康と誤嚥性肺炎の予防

講師：吉村 操 氏（つづき歯科クリニックたまプラーザ歯科衛生士）

**7/19（金）14:00～15:00 多目的ホール① 定員30名 無料**

**わたしノートサロン**～自分自身の思いを整理するきっかけに

8月のテーマ：ペットのこと

**8/22（木）13:30～15:00 地域ケアルーム  
定員15名 参加費100円（お茶・お菓子代）**

要申込

### 理学療法士と学ぶ ロコモ予防講座

要申込

9月のテーマ：サルコペニアのリハビリについて

講師：引間 万貴 氏（横浜総合病院 理学療法士）

**9/20（金）14:30～16:00 多目的ホール①**

**定員30名 無料** 今後の予定：10/18, 11/15, 12/13, 1/17, 2/21

～介護する側の癒しの場～ **介護者のつどい**

9月のテーマ：スキンケア（整容・身だしなみ）

**9/26（木）13:30～15:00 ボランティアルーム**

**※事前申込不要 参加費無料**



### 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：たまプラーザ地域ケアプラザ **7/5（金）**

偶数月：美しが丘地域ケアプラザ **8/2（金）**

**※10:00集合/参加費無料/申込不要/雨天中止**



事前予約制（先着順）の事業は、お電話または窓口にてお申込みください。（詳細はチラシ・HPをご覧ください）



## 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
おいかみ ボランティアの日	第3木曜日 7/18・8/22 ※8月は第4	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)
囲碁将棋の日	第3土曜日 7/20・8/24 ※8月は第4	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)
大人のぬい絵カフェ	第4木曜日 7/25・8/22	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	20名 (先着)

## ピックアップ事業!

詳細は当ケアプラザのチラシ・HPをご覧ください

イヤイヤ期を楽しく過ごそう!  
なしかちゃんくらぶ

@たまプラザ

**7/5 (金) 10:00～11:30**

ぶらざる～む 要申込 参加費無料  
定員: 15組 (先着順)

対象: 1歳7か月～2歳3ヶ月(7/5時点)の  
お子さんと養育者(妊娠していない方)

夏休みこどもワークショップday

打楽器を作って、フィリアホールで  
演奏してみよう!

①ケアプラザで自分だけの打楽器を作ろう

**7/30 (火) 13:00～15:00**

※参加費300円(予定)

②作った楽器を持って、

フィリアホールでステージ演奏をしよう!

**8/6 (火) 11:00～12:00**

身体の仕組みを学び、  
痛みを和らげよう!

①首の痛み

**7/5 (金) 14:00～15:30**

多目的ホール① 要申込 参加費無料

定員: 30名 (先着順) ※電話・窓口で申込

みんなで歌う会

たんぽぽ ～秋～

**9/4 (水) 13:30～15:30**

多目的ホール① 申込不要 参加費無料

定員: 50名 ※座席数に限りがございます。



### 【ケアプラザ後方支援事業】

ほっとサロン青葉 (青葉区生活支援センター)

出前サロン (旧 ほっとおしゃべり会)

**8/9 (金) 14:00～16:00**

8月の情報提供: 一人暮らしの生活応援

地域ケアルーム 定員: 20名 申込不要

※今後の予定 11/8 (金)、2/14 (金)

対象: 心の病気を持った方やご家族

主催: 青葉区生活支援センターほっとサロン青葉

～おとなのためのお話会～

声で伝える物語「和み語り」

**9/11 (水) 14:30～16:00**

※今後の予定: 12/11 (水)、3/18 (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

チーム横浜青葉かたりすと



# 自主サークルになりました!

昨年度に開催したケアプラザ事業から、自主サークルが二つ誕生しました。

(お問合せは当ケアプラザ 地域交流まで)

## 「英語にふれるおやこ遊び」

活動日：第1水曜日(予定)

10:30~11:15

参加費：500円/1回

対象：あんよができる  
お子さんと養育者

(夏期は、7/3, 7/31, 8/28)

## 「ゆったりヨーガ」

活動日：第2・4水曜日

18:00~19:00

参加費：500円/1回

対象：どなたでも



## 地域包括支援センターより

### 前兆電話に注意!!



“前兆電話”をご存知ですか?区役所や銀行を名乗って、「以前、払い戻しの通知を送っていますが届いていますか?」「あなたに保険料の払い戻しがあります」等と言って、言葉巧みに信じさせてATMまで誘導してくる還付金詐欺の前兆となる電話です。

また、電話の後で自宅にキャッシュカードを取りに来る可能性もあります。十分ご注意ください。

【実際にあった例】

「高額医療費の戻りがあるが、新しいキャッシュカードでないと受け取れない。新しいものと交換するので、家に来た者に渡してください」



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



脂肪肝と聞くと、メタボ体型の中年のおじさんをイメージしますが、最近はやせた男性や、スマートな女性、15-25歳の若年層にも「かくれ脂肪肝」が多く認められるようになってきました。NHK特集の「かくれ脂肪肝」（2019.3.26放送）で電話回答による無症状の245,797人中約27%もの人が脂肪肝の危険性が高いと判定されました。

## あなたは大丈夫ですか？

次の7つの質問に答え、総得点によるリスクを判定して下さい。

- Q1 夜食を食べる？（寝る前2時間以内の食事・夕食を含む）  
 毎日食べる（3点）、ときどき食べる（2点）、食べない（0点）
- Q2 通勤や買物などの移動に車を使う？ ほとんど車（2点）、ときどき車（1点）、使わない（0点）
- Q3 ジュースなどの甘い飲み物を飲む？  
 毎日飲む（3点）、週に1回は飲む（1点）、ほとんど飲まない（0点）
- Q4 20歳のときに比べて10kg以上太った？ 太った（2点）、太っていない（0点）
- Q5 タンパク質が多く含まれる食品を食べている？  
 ほとんど食べない（2点）、あまり食べない（1点）、よく食べる（0点）
- Q6 平均睡眠時間は？ 6時間未満（1点）、6時間以上（0点）
- Q7 多量のお酒を飲む頻度は？  
 ほぼ毎日（8点）、週3回程度（3点）、週1回程度（1点）、多量には飲まない（0点）  
 ※多量の目安 日本酒3合、ビール1500ml、ワインボトル1本、焼酎300ml



さて、あなたの総得点は？

- 5点以下 低リスク 50.2%
- 6-7点 中リスク 22.8%
- 8点以上 高リスク 27.0%



脂肪肝は原因により、アルコール性、非アルコール性などと分類され、さらに病態の重症度により、単純性脂肪肝、脂肪性肝障害、脂肪性肝炎と診断されます。重症化すると肝硬変に至る危険性があります。検査は、腹部超音波検査と血液検査です。脂肪の蓄積と肝線維化の程度、肝硬度を判定し、肝障害や脂質異常症および糖尿病の有無などを調べます。

治療はやはり**食事と運動**が主体で障害の程度により栄養指導や薬物療法が必要になります。

「かくれ脂肪肝」で中リスク以上の方はまず受診して下さい。



## 豆 青いスティック糊のおはなし

スティック糊に青色のものがあることをご存知でしょうか？糊がきちんと塗れているかどうか分かりやすくするために色がついています。紙に塗り数秒もすると青色が透明になっていきます。紙の表面が酸性で糊の青色のアルカリ性を中和して透明になることをうまく利用しているのです。

## 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に実施しています。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」

○休館日のお知らせ 毎月第4月曜日

7月22日（月）・8月26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）