

フラフラ通信

2019年
9月1日発行
第40号

9月 & 10月

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



第1回「みんなでつくる文化祭」開催決定!

今年度から「みんなでつくる文化祭」が始まります!
日頃から当ケアプラザで活動されている登録団体の方々による“ステージ発表”と“作品展示”を
メインに“みんな”で準備して作り上げる「文化祭」です。皆様のお越しをお待ちしております!

日時：令和元年11月17日(日) 10:00~15:00 (予定)

入退場自由 軽食の販売あり

※詳細は今後のお知らせをお楽しみに♪

はじめての育児に
奮闘中のパパ集まれ~!



“パパの子育て” 応援シリーズ

9月29日(日)10:00~11:30

「パパの子育て応援講座②」

~絵本の読み聞かせ&紙芝居~

☆首が座った~2歳未満のお子さんとパパ 15組

~今後の予定プログラム~

- ・クリスマスはオレの出番! ハルーンアートに挑戦!
- ・パパはマジシャン!? マジック講座

午後の音楽会 vol.7

ウクレレ弾き語り&ウクレレ漫談

10/19(土) 13:30~15:00

多目的ホール① 申込不要 無料

定員: 50名(先着順)

対象: どなたでも



出演: ウルルJUN
さん

※座席数に限りがあります

行先はみんなで決める!?

わが町を知る地域すごろく

~地名の由来を学んで歩く、地域歴史探訪ツアー~

初回

10月7日(月)13:00~14:30

多目的ホール① 定員: 20名 (60歳以上の方) 要申込 (電話・窓口)

これからのピックアップ事業!

詳細は当ケアプラザの
チラシ・HPをご覧ください



パパもママもしっかり食べてる? 10/4 (金) 10:30~11:30

多目的ホール① 要申込 (電話・窓口) 先着順
定員: 20名 (子連れOK) ※クイズや試食あり
対象: 青葉区在住の子育て中の方 参加費無料

話題の腸内フローラ活性化術

~万病撃退、全身の免疫力をコントロールする腸~

健康、美肌、ダイエットのための腸内フローラの
食事と運動の講習会。講師: 理学療法士 新田智弘

10/16 (水) 13:30~15:30

多目的ホール① 要申込 参加費: 500円 どなたでも
定員: 30名 (先着順) ※電話・窓口で申込

身体の仕組みを学び、 痛みを和らげよう! ②腰の痛み 11/19 (火) 14:00~14:50

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
対象: どなたでも



ソフリットカフェ 【ケアプラザ後方支援事業】 10/15 (火) 12:30~14:00

多目的ホール① ランチ: 400円 (限定30セット)
コーヒー・紅茶のみ: 50円 定員: 30名 (先着順)

♪音楽タイム 13:00~14:00

入場無料・出入り自由・申込不要・どなたでも

椅子に座って体操(後期)全6回

第4火曜日 13:00~13:45

10/22, 11/26, 12/24, 1/28, 2/25, 3/24

多目的ホール① 要申込 (電話・窓口)

定員: 30名 (先着順) 参加費無料

対象: 概ね65歳以上の方

※9/24 (火) 10:00~ 受付開始

クリスマス アレンジメント作り講習会

11/20 (水) 13:00~15:00

多目的ホール① 要申込 (電話・窓口)
定員: 30名 (先着順) 材料費: 500円
対象: どなたでも

※10/22 (火) 10:00~ 受付開始

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
おいがみ ボランティアの日	第3木曜日 9/19・10/17	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 9/21・10/19	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 9/26・10/24	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)

※お知らせ※

9月より、休館日(第4月曜日)の貸館予約ルールが変更と
なります。休館日は貸館予約申込ができません。
翌日の申込受付となります。ご了承ください。



地域包括支援センターより



月1ウォーキング

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 9月6日（金）

偶数月：美しが丘地域ケアプラザ 10月4日（金）

※10:00集合/参加費無料/申し込み不要/雨天中止



総合相談

生活の中で困っていることや、障害、高齢福祉サービス全般について、専門の相談員が対応します。お気軽にご相談ください。

※担当相談員が不在の場合があります。お電話でご確認いただいてからご来所ください。

たまプラーザ地域ケアプラザ 地域包括支援センター 045-910-5221
担当エリア 美しが丘1～3丁目・5丁目 新石川1～4丁目

わたしノートサロン（定員15名）

13:30～15:00 参加費100円（お菓子代）

「これからどう生きていきたいか」自分自身の思い・考えを整理するきっかけに。各テーマに沿った講師を招きます。
対象：どなたでも（要申込/各会場まで）

10/24（木）	介護のこと	美しが丘
12/12（木）	延命のこと	美しが丘
2/27（木）	葬儀・お墓のこと	たまプラーザ

進化する特殊詐欺にご注意！

地域包括支援センターや区役所を名乗る特殊詐欺が全国で起きています。身に覚えのない用件の場合、一度電話を切って、まず、たまプラーザ地域ケアプラザにご連絡ください。



理学療法士と学ぶ

ロコモ予防講座（定員30名）

14:30～16:00 参加費無料

当地域ケアプラザ 多目的ホール①

対象：おおむね65歳以上の方
（要申込/☎・来館）

ロコモティブシンドローム発生のメカニズムを学び、予防トレーニングや体調に合わせた運動習慣を身につけましょう。

9/20（金）	サルコペニアのリハビリ
10/18（金）	心臓病のリハビリ
11/15（金）	認知症のリハビリ
12/13（金）	糖尿病のリハビリ
1/17（金）	変形性膝関節症のリハビリ
2/21（金）	尿失禁のリハビリ

バランスの整った食事を！

生活習慣病の食事療法において食べてはいけないものはほとんどありませんが、食べると病気が治るといった特別の食品もありません。大切なのはバランスの整った食事をする事です。

では、「バランスの整った食事」というと皆さんはどのような食事をイメージされますか？
野菜を沢山食べればそれで完璧！というわけではありません。バランスよく食べる簡単な方法は、下記の図のように「主食・主菜・副菜」を意識することで。

ここでは、品数にこだわるのではなく、様々な食品と一緒に食べることがポイントです。

例えば、今まではざるそば+おにぎりなど主食を2種類組み合わせていた食事は、月見そば+わかめのトッピングに変えることで炭水化物・蛋白質・食物繊維を摂ることができます。

また、主菜の摂りすぎや炭水化物の極端な不足にも注意をしましょう。食事の割合の目安は、

- ・炭水化物50～60%
- ・たんぱく質15～20%
- ・脂質20～25%程度

です。

塩分は男性8g女性7g以下を目安にしてください。高血圧や糖尿病などの病気がある場合は個人差がありますので、管理栄養士にご相談ください。

なお、テラス内科クリニックでは週1回、管理栄養士による栄養相談を行っています。

(有料・要申込 ☎045-910-1170)



「歩くことは健康にいい」と言われ、歩くことへの関心が高まっています。地域ケアプラザも「よこはまウォーキングポイント」や「月1ウォーキング」など、歩くことを勧めています。このほどJAGES（日本老年学評価研究）では10年間の追跡調査を実施し、

「歩く人が多いまちは認知症リスク者が少ない」という結果を報告していました。

これからも歩くことを応援していきます。



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

9月23日（祝・月）10月28日（月）

休館日は貸館申込はできません。

翌日の申込受付となります。