プラぶら通信

2020年
1月1日発行
第42号

1月 & 2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

2020年がみなさまにとって、
良い一年となりますよう
お祈り申し上げます。

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
職員一同

第7回 たまプラーザケアプラザまつり

“たまぷらんどへようこそ！”

～ワークショップと チャリティーコンサート～

3月15日(日)

10:30～14:00

親子で楽しめる
ワークショップ

大人も楽しめる
小物作りも！

♫自然災害復興祈念のチャリティーコンサート
（ソプラノ＆ピアノ）

福祉作業所による
模擬店販売やパン販売

※詳細は、チラシ・HPにてご確認ください。

生活支援コーディネーターだより～地域の活動紹介～

●地域の老人会紹介

たまプラーザ地域では多くの老人会が活動されています。健康体操や茶話会などを定期的に開催し、地域の皆さまの「集う場」となっています。お住いの地域にどんな団体がどのような活動をしているのか、ご存知でない方もいらっしゃるのではないでしょうか？そこで、老人会の皆様の活動の一部を紹介していきたいと思います。

●「朋友会　おしゃべり会」

毎月第4金曜日　10：00～11：30　たまプラーザ団地集会所（12月は第3金曜日）会費200円

朋友会はたまプラーザ団地の皆さまで構成された老人会です。「元輝体操（体操の会）」や「ミニ講座」など多くの会を催し活発に活動をされていますが、今回紹介するのはその中のひとつ「おしゃべり会」。その名の通り、皆様で集まっておしゃべりをする会です。
お菓子は「皆さんに喜んでもらえるように」と和菓子や洋菓子色々なものが少しづつ、バラエティ豊かに用意されています。日々の出来事や地域のことなど、話題は尽きません。
「楽しい時間はあっという間ね」「次回も楽しみにしているわ」と参加される方がおっしゃるくらい、あっという間の一時間半のようです。
たまプラーザ団地にお住まいでない方でも大歓迎！ご興味のある方は生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。

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

発達凸凹の子どもの支援を考える会

1/28(火)10:00～11:30

場所：地域ケアルーム　　要申込（窓口・電話）
対象：発達凸凹のあるお子さんの親や支援者
定員：１５名　　参加費無料

ソフリットカフェ

2/18(火)12:30～14:00

場所：多目的ホール①　対象：どなたでも　申込不要
先着３０セット　ランチ400円（飲み物のみ50円）

午後の音楽会vol.9 フルート&ピアノ演奏会

2/15(土)13:30～15:00

場所：多目的ホール①　対象：どなたでも　申込不要
定員：５０名　※座席数に限りがございます。
予めご了承ください。

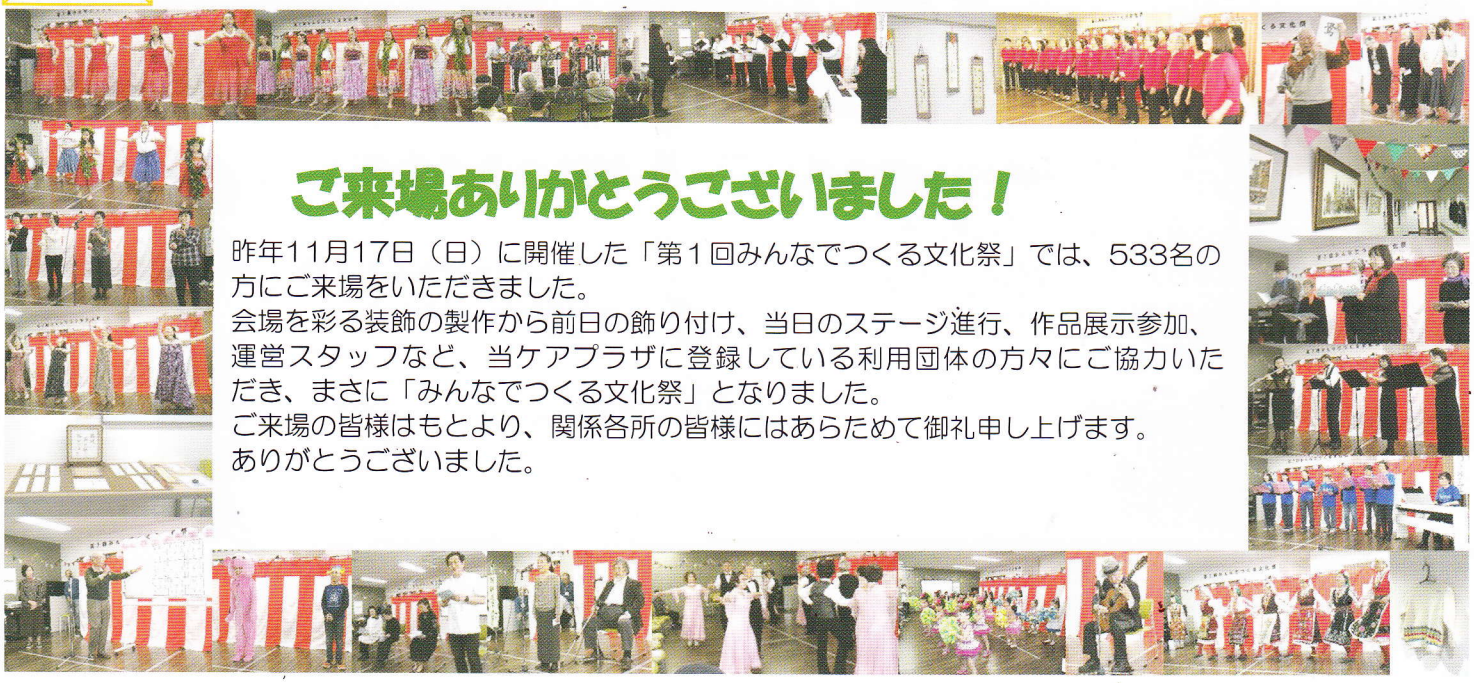
うたを歌う会たんぽぽ～早春

3/4(水)13:30～15:30

場所：多目的ホール①　対象：どなたでも　申込不要
定員：５０名　※座席数に限りがございます。
予めご了承ください。

定期開催事業

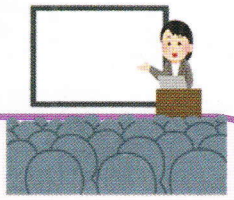
- **おりがみボランティアの日**　第3木曜日1/16・2/20　14：00～16：00　どなたでも　先着20名　無料
- **囲碁将棋の日**　第3土曜日1/18・2/15　12：00～15：00　どなたでも　先着20名　無料
- **大人のぬり絵カフェ**　第4木曜日1/23・2/27　13：30～15：30　どなたでも　参加費100円/紅茶100円



ご来場ありがとうございました！

昨年11月17日（日）に開催した「第１回みんなでつくる文化祭」では、533名の方にご来場をいただきました。
会場を彩る装飾の製作から前日の飾り付け、当日のステージ進行、作品展示参加、運営スタッフなど、当ケアプラザに登録している利用団体の方々にご協力いただき、まさに「みんなでつくる文化祭」となりました。
ご来場の皆様はもとより、関係各所の皆様にはあらためて御礼申し上げます。
ありがとうございました。

地域包括支援センター便り



地域包括支援センター

たまプラーザ地域包括支援センターでは、「たまプラ出前講座」と称した出張講座を実施しております。講座の開催時間は30～60分を予定しておりますが、内容や人数、日程、時間等に関しては、ご希望に沿えるように対応いたします。

【メニュー例】

『地域包括支援センターって？』『知って安心介護保険』『認知症を予防しよう』『ロコモ予防』『フレイル予防の栄養講座』『成年後見人制度』 などなど

※　たまプラ出前講座メニュー表を窓口で差し上げております。お気軽にお声掛けください

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　　1月10日（金）

偶数月：美しが丘地域ケアプラザ　　2月７日（金）

※10:00集合/参加費無料/申し込み不要/雨天中止

わたしノートサロン（定員15名）

令和2年2月27日（木）13:30～15:00

テーマ「葬儀・お墓のこと」

参加費100円（お菓子代）

対象：どなたでも（要申込/窓口・電話）

「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。
テーマに沿った講師を招きます。

医療・ケアについての もしも手帳を配布してます

元気なうちから『もしも』の時のことを考え、治療やケアについて、あなたが『どうして欲しいか』の気持ちを伝えるための『もしも手帳』を配布しております。
ご希望の方は、窓口にてお申込みください。

理学療法士と学ぶ ロコモ予防講座（定員30名）

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

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/窓口・電話）

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。

脳が喜ぶ・笑顔が生まれる「シナプソロジー」（定員30名）

令和2年3月9日（月）13:30～15:00

講師：山口恵美子 氏
（公益財団法人健康体力づくり事業財団認定健康運動指導士）
（シナプソロジー普及会認定シナプソロジー アドバンス教育トレーナー）

当地域ケアプラザ　多目的ホール①

楽しく脳を活性化して認知機能を向上させよう

※令和2年1月9日（木）10:00～
窓口・電話で申し込みを開始します

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

糖尿病に注意しましょう

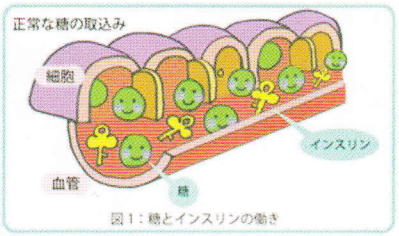


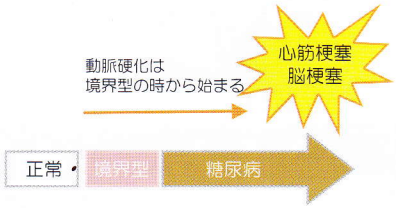
図1：糖とインスリンの働き

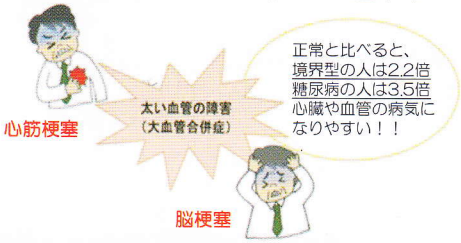
糖尿病はインスリンが十分に働かないために血液中を流れるブドウ糖が増えてしまう病気で、慢性的に血管が傷つき心臓病や失明、腎不全、足の切断などになってしまいます。また、著しい高血糖は昏睡などの急性合併症もおこすことがあります。

糖は食事から小腸で吸収され、食事をしていないときは肝臓が中心となり糖を作り、常に血液中を流れ、からだのあらゆる臓器、組織をめぐります。筋肉などにたどり着いた糖はインスリンの助けを借りて細胞に取り込まれ、エネルギー源となります。糖尿病になるとインスリンが十分に働かなくなり血糖がうまく細胞に取り込まれなくなります。

糖尿病にならないよう予備群から注意しましょう

糖尿病の予備群の段階で既にインスリンの働きは悪くなっており、血管の老化である動脈硬化が生じており、心臓や脳血管の病気になりやすくなります。糖負荷試験や食後血糖が高い境界型では正常に比べ2.2倍も心血管病による死亡が多いと言われています。





糖尿病予備群から糖尿病に進行すると神経症、網膜症、腎症など様々な合併症を引き起こします。
糖尿病になると心臓や血管の病気の発生率が3.5倍も上昇すると言われています。

糖尿病にならないためには

- **食事は腹八分目でやめる**
- **野菜を積極的に摂る**
- **散歩などの運動を少しずつ始める**
- **体重を5～10%減らす、まずは3%から**
- **禁煙する**
- **健康状態の確認のために定期的に健診を受ける**

干支あれこれ

今年は子年。ねずみの語源は『古事記』に大国主命が根の国で野火に囲まれて危ないところを、ねずみが洞穴に導いて命を救ったという話があり、根の国に棲むことから「根棲み（ねずみ）」になったという説があります。神仏習合により大国主命が大黒天（大黒様）と同一視され、ねずみは大黒天の使いと言われて五穀豊穣や財力の意味を持つようになりました。
京都“哲学の道”大豊神社の大黒天には、狛犬ならぬ狛ねずみがいることで有名です。
また、「寝ず身」＝「働き者」として、ねずみは行動力と財の象徴とも言われます。株式市場には「子年は繁栄」の格言があり、株価が上昇傾向になるとか。
ちなみに今年のNHK大河ドラマ『麒麟がくる』の主役：明智光秀は子年生まれとの説があります。

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

1月27日（月）・2月24日（月・祝）

休館日は貸館申込はできません。