

フラフラ通信

2020年
3月1日発行
第43号

3月 & 4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



介護予防普及啓発事業

協力：山内東地区保健活動推進員

第1回

ポジティブエイジング健康チェック

～自分自身の身体を見つめなおす時間～

4/17 (金) 13:30～16:00

(受付13:00～15:30)

対象：概ね65歳以上の方 入退場自由

参加費：無料 申込：不要

- ・体力チェック測定
- ・骨密度検査
- ・口腔機能検査
- ・脳年齢チェック
- ・栄養指導

※骨密度測定および脳年齢チェックは測定に少し時間がかかります。

ご希望の方は13:00から整理券を配布します。指定の時間に測定を受けてください。

毎月1回、定期開催している事業です ～お気軽にご参加ください～



おいがみボランティアの日 第3木曜日3/19・4/16 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3/21・4/18 12:00～15:00 どなたでも 先着20名 無料
大人のぬい絵カフェ 第4木曜日3/26・4/23 13:30～15:30 どなたでも 参加費100円/紅茶100円

タオル帽子 ちくちく会

3/12 (木) 13:30～15:00

「岩手ホスピスの会」が行っている、がん患者の
ための“タオル帽子”を縫う会です。

会場：多目的ホール①

対象：どなたでも

定員：20名

持ち物：裁縫道具（縫い針・縫い糸・ハサミ）
フェイスタオル（35cm×84cm）

参加費：無料

要申込（窓口・電話）

受付中

新地域社会人応援講座
～あなたの住んでいるまちをもっと好きになろう～

4/2 (木)
10:00～
受付開始

“手作りおもちゃ隊” ボランティア養成講座

5/12、26、6/9、23

（全4回、火曜日）

10:00～11:30

ケアプラザで開催する子育て支援事業で
使用する手作りおもちゃを作る会です。

会場：地域ケアルーム

（5/26のみ多目的ホール①）

対象：どなたでも 定員：15名

持ち物：筆記用具 参加費：無料

要申込（窓口・電話）



詳細は当ケアプラザのチラシ・HPをご覧ください

これからのピックアップイベント!

詳細は当ケアプラザの
チラシ・HPをご覧ください

春! 体操を始めてみませんか?

運動初心者のための 椅子に座って体操(前期)全6回

第4火曜日 **13:00~13:45**
4/28, 5/26, 6/9, 7/28, 8/25, 9/22
※6月のみ、第2火曜日

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



みんなで歌う会
たんぽぽ ~初夏~
5/6 (水・祝)
13:30~15:30

みんなで歌おうVol.11
ブルーベルベット
春~夏の会

6/24 (水)
13:00~14:30

「たんぽぽ」「ブルーベルベット」共に、申込不要 対象: どなたでも
会場: 多目的ホール① 定員: 50名 ※座席数に限りがございます。

生活支援コーディネーターだより~地域の活動紹介~

●介護予防・生活支援サービス補助事業「青葉GoGoクラブ」●

介護予防・生活支援サービス補助事業とは?

住民主体のボランティアが運営する、高齢者が自分らしい生活を送れる地域を目指すため、横浜市から補助を受けて行う事業のことです。

「青葉GOGOクラブ」は毎週木曜日、9:30~12:30で開催されています

途中休憩を挟みつつではありますが3時間の長丁場。皆様に楽しく参加していただくため、3部構成となっています。

第1部は、専門講師による体操。転倒予防をメインに、マンネリにならないよう毎回工夫されています。

第2部は、イベントの時間。コーラスやギター演奏、近隣高校の生徒さんによる紙芝居、介護保険の話やロコモ予防講座など、毎回楽しいイベントが開催されています。

第3部は、おしゃべりの時間、通称もぐもぐタイムです。2部のイベント内での話や近況、健康のこと、地域の昔話など、お菓子を食べながら楽しくお話します。

楽しい時間を過ごしながらも介護予防を考慮したプログラムには主催者である転倒予防医学研究会の皆さまの「利用者様にずっと寄り添って、いつまでも健康で楽しく過ごしていただきたい」という思いが詰まっています。

参加費は1回500円(初回は無料)です。ご興味のある方は生活支援コーディネーターにお問い合わせください。



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

- ・子どもと参加できる親向けイベント希望。 ・もう少しイベントを増やしてほしい。
- ・皆さん気さくに話しかけて下さり居心地よく過ごせる。

地域包括支援センター

- ・しっかり話を聞いてくださいます。 ・よく努力されている。いつも実感しています。
- ・気楽に相談する事が出来ます。心強く安心しております。

居宅介護支援(ケアマネジャー)部門

- ・利用サービスに問題が起きた際はいつも誠実に対応していただき助かっている。
- ・相談にのってくださるので頼りにしています。

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。

包括センターだより

地域包括支援センター

横浜市から委託を受けた公的相談窓口です。高齢者やその家族など、地域の方々が安心して生活できるようお手伝いいたします。また、100年健康長寿を目指し、介護予防のための様々な講座や事業を開催しています。お気軽にお声かけください。



包括支援センター令和2年度の介護予防事業

ポジティブエイジング講座



健康長寿を目指して、介護予防講座を開きます。月一回の開催予定で認知症予防、寝たきり予防の講座を4月から7月第3金曜日13:30～1回目は、4月17日「健康チェック～自分の身体を知ろう!～」です。

健康ボイストレーニング

昨年大好評シリーズの第2弾! 発声・歌で介護予防講座
詳細は下記



理学療法士と学ぶロコモ予防講座

9月から始まるロコモ予防講座です。今年度はシリーズで開催します。詳細は後日お伝えします。



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。

偶数月：美しが丘地域ケアプラザ 令和2年4月3日(金)

奇数月：たまプラーザ地域ケアプラザ 令和2年5月1日(金)

※10:00集合/参加費無料/申込不要/雨天中止

健康ボイストレーニング (定員30名)

5月11日・6月2日・7月7日・8月4日

9月1日・10月6日・11月3日・12月1日

10:00～11:30 参加費無料

たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール1

おおむね65歳以上の方 (要申込 電話/窓口で)

8回連続で参加できる方・昨年受講されていない方を優先させていただきます。

正しい姿勢で呼吸法を学び、声を出すことで口腔機能の改善向上を目指します。

4月1日(水)
10:00受付開始します
電話・窓口で

花粉症は3人に1人

日本では50種類もの原因花粉があり、スギやヒノキだけでなく、シラカンバ、ブナ、ハンノキ、ケヤキ、コナラ、ブタクサ、ヨモギなど、1年中、何かしらの花粉が飛んでいるので注意が必要です。

今まで大丈夫だった人も、突然、発症することもありますので、「自分は大丈夫」と思わず、しっかり対策を立て予防していきましょう。

花粉症の対策として今日からできる対策を3つご紹介します。

①生活習慣

帰宅後のうがいや手洗い、部屋のこまめな掃除等、生活習慣を見直して意識的な花粉対策を心がけましょう。また、できるだけ部屋の湿度を50%、室温を摂氏20～25度に保つようにしてください。

②食生活

高タンパク、高カロリー、高脂肪の食事はアレルギー体質を促進させると言われています。食生活を見直し、バランスの良い食事を規則正しく、そしてタバコやアルコール、香辛料など刺激の強いものは控えるようにしましょう。

③ 服装の工夫

外出時にはマスクや帽子、メガネを着用しましょう。衣服に関しても毛織物のような表面が突起したものはなるべく着用せず、帰宅時には花粉を体から払い落とします。毎年同じ季節に起こる鼻水、鼻詰まり、くしゃみ、目のかゆみなどの季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）では、生活習慣や食生活の見直し、服装の工夫などで症状の悪化を防ぎましょう。

・症状が出た後で治療すれば治る？

一度症状が出てしまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきますので、症状がひどくなる前から早めの治療をおすすめします。花粉の飛散予測日から、第2世代抗ヒスタミン薬などの経口治療薬を前もって飲みはじめることで発症時期を遅らせ、花粉が飛び最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。

・室内に入れば関係ない？

外から帰ってそのまま家に入ってしまうと、衣服に付着した花粉を室内に持ち込んでしまい、家の中でも症状がおさまらないことがあります。外出では花粉がつきやすいウールなどの素材を避け、ツルツルした素材の服を選んだり、玄関先で濡れ布巾などを用いて念入りに花粉を舞い上げさせないように拭き取ったりして、室内でも快適に過ごせるように工夫しましょう。



花言葉
あれこれ

桜の花というと「染井吉野」が有名ですが、薄黄緑色の「鬱金桜」や緑色の混ざった「御衣黄桜」など
変わり種や秋に咲く「十月桜」、冬に咲く「冬桜（寒桜）」もあります。

花言葉も種類によって様々あるようで、一部をご紹介しますと、染井吉野「優れた美人」「純粹」、枝垂桜「優美」「誤魔化し」、八重桜「しとやか」「教養がある」「善良な教育」、山桜「純潔」「美麗」「淡泊」「高尚」「あなたに微笑む」、冬桜「気まぐれ」、鬱金桜「優れた美人」「精神美」だとか。国によっても違うようで、フランスでは「Nem'oubliez pas」（私を忘れないで）、アメリカでは「moral beauty」（精神美）「eminent instruction」（優れた教育）。アメリカの花言葉はアメリカ初代大統領のジョージ・ワシントンの逸話が由来のようです。

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」

◎休館日のお知らせ 毎月第4月曜日

3月23日(月)・4月27日(月)

※休館日は貸館申込はできません。