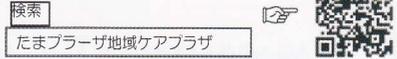


フラフラ通信

2021年
5/15発行
53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



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、横浜市からの通達に基づいた運営をしております。貸館利用や事業のご参加については、マスク着用、ご利用前後の手洗い消毒、入館時の検温など、感染症対策について、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

地域活動交流主催 自主事業 お申込時間10:00~16:00

スマイル♡ファミリー

～親子で安心・安全に楽しく遊ぶ場所～



ひよこ
赤ちゃん
～1歳未満
(火) 10時～12時
(木) 13時～15時



うさぎ
1歳
～おおむね3歳
(火) 13時～15時
(木) 10時～12時



定員制のため入室状況をお知らせします

- ・事前申込不要
 - ・定員親子10組
 - ・入替制
- ※定員制のため、入室できないことがあります。

～親子の笑顔を大切にしています～

どようひろば～親子であそぼう～

パパも大歓迎!

こどもと一緒に、ふれあい遊びをしましょう! 簡単な工作もします。

★日 時: 6/5 (土) 10:30~11:30

申込締切: ~5/29 (土)

★日 時: 7/3 (土) 10:30~11:30

申込期間: 6/5 (土) ~6/26 (土)

申 込: 要 (抽選)

対 象: あんよができる子~未就学児と保護者

定 員: 6組

参加費: 100円

持ち物: スティックのり

講 師: 滝口 美穂子氏 ふれあい遊びニコウタ講師



♪ あやこでリトミック

親子で触れ合って遊びます。みんなで楽しく遊びましょう。

★開催日: 6/23 (水)

申込期間: 6/2 (水) ~6/16 (水)

★開催日: 7/28 (水)

申込期間: 7/7 (水) ~7/21 (水)

申 込: 要 (抽選)

時 間: ①10:30~11:00 ②11:30~12:00

対 象: あんよ~未就園児と保護者

定 員: 6組 入替制

参加費: 無料

講 師: 澁谷 紀子氏 こどもの詩保育園リトミック指導者



発達凸凹の子ども支援を考える会

育児で心配なことを話してみよう。

日 時: 7/27 (火) 10:00~11:30

申 込: 要 (先着順)

対 象: 子育て中の保護者

定 員: 6名

講 師: 篠山 淳子氏 特定非営利活動法人 あではで神奈川

掲載されている事業等は、感染症の状況等により、内容等の変更、開催を中止、もしくは延期をする場合があります。ご了承ください。

バルーンロケットを飛ばそう! 夏休み子どもワークショップ第1弾



ビニル製のロケットに重りと羽を付けて飛ばします。

どうしたら遠くへ飛ばせるかな? 考えてみよう!

内 容: 宇宙のお話とバルーンロケット工作
(バレーボール応援用スティックバルーン使用)

日 時: 7/31 (土) 10:00~11:30

申込期間: 7/3 (土) ~7/24 (土)

申 込: 要申込 (抽選)

対 象: 小学生以上と保護者

定 員: 親子12組

講 師: 藤島 徹氏 日本宇宙少年団 (YAC) 横浜分団副分団長

参加費: 100円

持ち物: はさみ、名前ペン (黒) セロテープ (巾10mm~12mm位)

おりがみサロン



開催日: 6/17 (木)、7/15 (木)

時 間: 14:00~16:00

申 込: 各回申込要 (申込先着順)

対 象: どなたでも

定 員: 20名

参加費: 材料費100円

持ち物: スティックのり

大人のぬりえ



開催日: 6/24 (木)、7/22 (木)

時 間: 14:00~16:00

申 込: 各回申込要 (申込先着順)

対 象: どなたでも

参加費: 20名

参加費: 材料費100円

持ち物: 色鉛筆

協 力: あおばHEYアート倶楽部

申込・問合せ先

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 電話045 (910) 5211

地域包括支援センター **だより**

…地域包括支援センター…

高齢者やその家族など、地域の方々のサポートをしています。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。また、介護保険の申請手続きや高齢福祉にかかわる相談、認知症や介護予防にかかわるご相談にも応じています。担当者が不在の場合がございます。ご相談にて来所の際は事前に電話にてご連絡ください。

…包括支援センター自主事業について…

新型コロナウイルスの終息が見えず不安と不便の日が続いています。家に閉じこもることで、フレイル（虚弱）が悪化し身体機能が低下する方も少なくありません。地域ケアプラザも「健康長寿」を掲げ、「ポジティブエイジング」を合言葉に、ご利用者の方々の健康を考え取り組みを行っています。

これからも地域のみなさまのお力になれるよう張り切っていきたいと思っています。

今後も内容の変更や中止など止むを得ない場合が考えられます。ご理解、ご協力をお願いします。地域包括支援センターのお申し込みが必要な講座は下記までご連絡ください。

TEL045-910-5221

新しいメンバーが
加わりました

うちみや まさたか
社会福祉士 内宮 昌孝
地域の皆様にお役にたてるように精進してまいります。趣味は歴史観光巡り、剣道、ギターです。

よろしくお願ひします！



コミュニティーカレッジ

6/1 (火)、7/6 (火) 10:00~

認知症、介護予防の講座です。シリーズで開催しています。健康講座・脳トレ・ハマトレの3部構成となっています。筆記用具をお持ちください。

オリエンテーリング

7/2 (金) 10:00集合 奇数月の第1金曜日開催
地図を見ながらポイント探し、3km程度のコースを回って、楽しくウォーキングします。歩きやすいはきなれた靴でご参加ください。雨天の場合中止します。



ポジティブエイジング講座

6/4 (金) 13:30~「健康は口から」
7/16 (金) 13:30~「食べ物で健康長寿」
概ね65歳以上の方を対象にした無料の介護予防講座です。介護予防に重要な内容で、毎回テーマ、講師の先生をかえて開催します。



プラぶらっとカフェ

5/28 (金) ①13:30~ ②14:30~
6/25 (金) ①13:30~ ②14:30~
地域の方、認知症の方もご家族の方も、どなたでも気軽にご参加ください。ほっと一息。楽しい時間を過ごしませんか？
①か②どちらかにご参加ください。



介護者の集い

5/27 (木) 13:30~
美しが丘地域ケアプラザ
7/22 (木) 13:30~
たまプラーザ地域ケアプラザ
介護者の不安やつらさ・「気持ち」をお話ししてみませんか？どなたでも参加いただけます。



わたしノートサロン

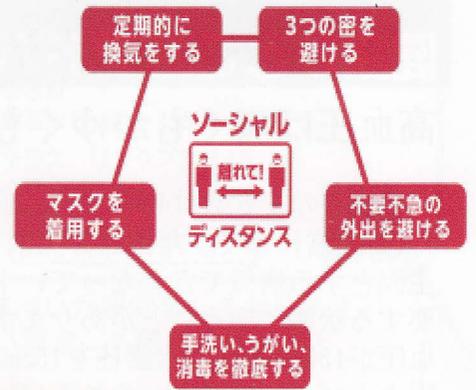
6/24 (木) 13:30~
エンディングノートって何を書いたらいいのだろう？6月は「意思決定支援について」です。人生終末の意思決定、あなたならどうやって家族に・医療者に伝えますか？

の印がついている事業は、お申し込みが必要です。

新型コロナ感染予防の取り組みについて

横浜市健康福祉局からの通達により、一定のルールを決めて、貸館の使用・予約や来館時の消毒・検温を実施しております。また、自主事業では感染予防の考え方で内容を検討し、3密を防ぎながらの開催をしております。皆様の日ごろからのご協力に感謝し、今後ともご協力の継続をお願いいたします。

今後の状況につきましては、随時、当ケアプラザのホームページ等で公表していきますので、ご確認ください。



3密に注意し感染を防ぎましょう



コロナフレイルに気をつけて

コロナ感染予防のため自宅に閉じこもりがちになった高齢者には、コロナとは別の危険があることがわかってきました。コロナ禍で体を動かさない、食事が偏る、人との会話が減る…こんな生活が続くと身体や認知機能に影響が出る。その結果、介護が必要な一歩手前の状態「フレイル (frail)」《脆弱な、虚弱な》と呼ばれる状態に陥りかねないというのです。いま、こうした「コロナフレイル」の高齢者が増加しているのです。フレイル予防には、「人との距離はとり、つながりは密にする」毎日のちょっとした運動や会話を続けることが大切となります。

4つの点に気をつけてコロナフレイルを予防しましょう。

- 人混みを避けて散歩する
- 自宅でハマトレなどの運動を行う
- 食事をしっかりとる
- 笑顔を忘れない

筑波大学 久野晋也教授 参照

外出できない時も お家で「ハマトレ」

当ケアプラザ
YouTube
チャンネルで
動画up中!

ご自宅での自粛生活が続く、足腰弱っていませんか？横浜市が推奨する「ハマトレ」体操を日常に取り入れて、筋力低下を防止しましょう！地域ケアプラザ再開の折には、また皆様と元気な笑顔で再会！

できるだけ上に伸ばす



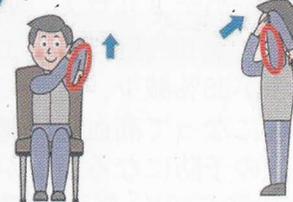
脇を伸ばして



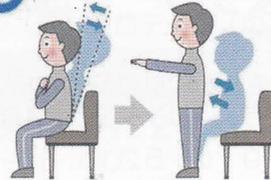
おへそを見るように
前に肘をぐっと引く



4 肘を上真上に挙げるように



5 まっすぐ立ち上がる



①～⑤まで ゆっくりと 呼吸を止めず4回繰り返そう
座ってやってもOK! 毎日続けてね Let's ハマトレ!

「ハマトレ」はロコモを予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、猫背・姿勢の改善、骨盤の傾きの改善、股関節の伸展、足関節の動きの向上、バランス力の向上を目指す20種類の運動からできています。



チャンネル開設しています!

横浜市たまプラザ地域ケアプラザYouTubeチャンネル

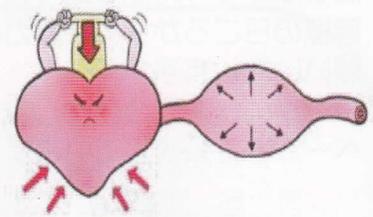
検索

たまプラザ ハマトレ

高血圧は痛くもかゆくもない病気ですが、命に関わる病気です。

高血圧の患者数は4300万人、国民の3人に1人、成人の2人に1人と非常に多く、年間10万人前後の人が高血圧を主因とする病気で亡くなっています。また脳卒中で介護を要する状態に至ることがあります。

血圧が150mmHgとは水銀柱を15cm、水なら2mも噴き上げる圧力です。それを1日に約10万回もせつせと心臓が脳を含む体の隅々に、休むことなく送り届けています。このように血圧が高い状態が続くと血管や心臓に負担がかかり、自覚症状がなくても動脈硬化や心臓肥大が進みます。その結果、脳卒中や心筋梗塞、心不全、不整脈、動脈瘤、腎不全など、多くの循環器病が起こります。



血圧の測定は朝夕2回なるべく毎日

朝は、起床後1時間以内に、トイレのあと、朝食前、服薬前に1-2分安静後に測定。

夜は、夕食後1時間以上空けて、トイレのあと、入浴前もしくは入浴後1時間以降、1-2分安静後に測定します。朝は高めにでるので、低い値が出て安心するまで2回、3回と測る方がいますが、治療効果がでてくれば、最初の1回でも徐々に下がり安定してくるので、測定は最初の1回で十分です。

収縮期血圧135mmHgあるいは拡張期血圧85mmHg以上は注意

収縮期高血圧に先立って拡張期血圧が上昇し始めると動脈硬化が悪化している可能性があります。運動、減塩・食事、節酒・禁煙など日常生活でできることから始めましょう。昨今のコロナ禍で運動不足になりやすいため、手を大きく振ってゆっくり歩くだけでも効果はあります。また、加工品に含まれる塩分は意外に多く、ちくわ1本で1.9g、はんぺん1枚で2.0gあります。塩分は食品表示のナトリウム(Na)mg×2.5で計算します。高血圧の治療により 脳卒中による死亡が36%減少、虚血性心疾患が25%減少、そして全死亡が12%減少します。また、最近になって高血圧は認知症のリスクになり、治療は認知症の予防になることが分かってきました。



まず普段の血圧を測ることから始めて、健康を維持しましょう!

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)

掲載されている事業等は、感染症の状況等により、内容等の変更、開催を中止、もしくは延期をする場合があります。来館時は手指消毒、検温、マスクの着用のご協力をお願い致します。

○休館日のお知らせ 毎月第4月曜日○

5/24(月)・6/28(月)

※休館日は貸館申込はできません。
貸館申込は、9時~16時までです。