

# フラフラ通信

2021年  
7/15発行  
54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、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

## 8月 打楽器を作って フィリアホールで演奏してみよう!

夏休みこどもワークショップ第2弾

協力: あおばおもちゃのひろば

- ①製作: 8/13 (金) 10:00~11:30  
(当ケアプラザ多目的ホール①)
- ②演奏: 8/17 (火) 10:30~12:00  
(②はフィリアホール現地集合)

申込期間: 7/16 (金) ~8/6 (金)  
申込: 要 (抽選)  
対象: 小学生 (2年生以下は保護者同伴)  
①②共に出られる方  
定員: 12人 参加費: 300円  
講師: 津布久 守氏 (あおばおもちゃのひろば)

~親子の遊び場~  
**スマイル♡ファミリー**

毎週火曜日と木曜日  
定期開催しています。  
Twitterにて詳細を  
お知らせしています。

## あおばおもちゃのひろば @たまプラーザ

良質のおもちゃで自由に遊べます。  
日時: 8/13 (金)  
①10:30~12:00 ②13:00~15:00  
対象: どなたでも親子で自由に遊べます。  
申込: 不要  
定員: 10組 入替制 参加費: 無料  
※定員制のため、入室できないことがあります。

## 9月 だよスマイル~親子であそぼう~

日時: 9/4 (土) 10:00~11:30  
申込期間: 8/7 (土) ~8/28 (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: 7組程度 参加費: 100円  
講師: 滝口 美穂子氏 ふれあい遊びニコウタ講師  
パパも大歓迎! 親子でふれあい遊び

## たまプラーザベビーマッサージ

日時: 9/18 (土) 10:00~11:30  
申込期間: 8/14 (土) ~9/11 (土)  
申込: 要 (抽選)  
対象: 赤ちゃんと保護者  
(首がすわった~ハイハイ期)  
定員: 7組 参加費: 無料  
講師: 栢森 早苗氏 わくわくパンフキン代表

## おはなしごっこたまプラーザII期

日時: 9/22 (水) 10/27 (水) 11/24 (水)  
時間: 14:30~15:30  
申込期間: 8/22 (水) ~9/15 (水)  
申込: 要 (抽選)  
対象: 1~3歳のお子さんと保護者  
全3回出られる方  
定員: 8組 参加費: 無料  
講師: NPO法人語り手たちの会  
おはなしごっこチームたまプラー

## ♪ おやこでリトミック

日時: 9/22 (水)  
時間: ①10:00~10:30  
②11:00~11:30  
申込期間: 9/1 (水) ~9/15 (水)  
申込: 要 (抽選)  
対象: あんよができる子~  
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

「おりがみサロン」7/15 (木) 8/19 (木) / 「大人のめりえ」7/22 (木) 8/26 (木)  
14時~16時 各回申込要 材料費100円 どなたでも参加できます。

★詳細は、ケアプラザのホームページ、事業のチラシをご覧ください。★事業内容の変更や中止となる場合がございます。ご了承ください。

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

## 「わたしノート」-青葉区版エンディングノート-

エンディングノートと聞くと、「老い支度」「人生の終盤に向けての準備」といったイメージを抱く方がいらっしゃるかも知れません。

青葉区版エンディングノート「わたしノート」は「これからの人生をどのような生きたいか」を考えていくノートです。

「わたしらしくこれからも暮らし続けるために」書いてみませんか？

また、もしもの時に備えて、必要なことが記入できるようになっています。介護が必要になったときのこと、ペットのこと、延命措置のこと…必要なことを書き留めていく中で、ご自身にとって、大切にしていることがまともっていくようになっていきます。地域ケアプラザに用意してあります。お気軽に声をかけてください。

たまプラザ地域ケアプラザ 包括支援センター

青葉区版エンディングノート「わたしノート」では

今まで自分が好きだったこと  
興味のあることなどを  
自由に綴りながら振り返っていきます



## 地域包括支援センター自主事業 お申し込み045-910-5211

### 頭をほぐそう ナイス体操

9/3 (金)、11/5 (金)

13:30~14:30 (9/3) 11/2 (9/5) 10:00~

心身ともに元気に年を重ねるために、体力や筋力の低下の予防を目指し考案された、イスに座ってできるエクササイズです。動きやすい服装でご参加ください。タオルまたは手ぬぐいをお持ちください。

### 理学療法士と学ぶロコモ予防講座

9/17 (金) 13:30~「股関節を動かそう」  
10/15 (金) 13:30~「膝痛のリハビリ」  
11/19 (金) 13:30~「腰痛のリハビリ」  
12/17 (金) 13:30~「サルコペニアの予防」  
理学療法士によるロコモ予防のための講座です。毎日家でできる動きを実践しながら進めます。毎回テーマをかえての開催です。

### 介護者のつどい

9/23 (木) 13:30~ 美しが丘地域ケアプラザ  
11/25 (木) 13:30~たまプラザ地域ケアプラザ  
介護者の不安やつらさ「気持ち」をお話してみませんか？どなたでも参加いただけます。

### オリエンテーリング

9/3 (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。

### プラぶらっとカフェ

8/27 (金) ①13:30~ ②14:30~  
9/24 (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。

### わたしノートサロン

10/28 (木) 13:30~ 美しが丘地域ケアプラザ  
エンディングノートって何を書けばいいの？  
10月は「高齢者施設・住まいについて」です。  
テーマに沿った講師を招きお話を伺います。これからのこと、ノートを片手に学んでみませんか？

の印がついている事業は、お申し込みが必要です。

## 地域ケアプラザが出張します！～出張 なんでも相談所～

「まちの活動紹介プロジェクト」への参加が決まりました  
 CO-NIWAたまプラザ（ドレッセWISEたまプラザ1F）コミュニティ・コアにて、  
 人生100年時代に備える介護予防教室・知っておきたい福祉保健サービス・介護相談  
 など、包括支援センター業務を出張し開催する予定です。

初回7月21日（水）13時～15時

テーマ「いつまでも歩ける体づくり・ハマトレ紹介」

介護保険、高齢者福祉等の相談も受け付けます。

今後も月2回程度出張開催していく予定です。

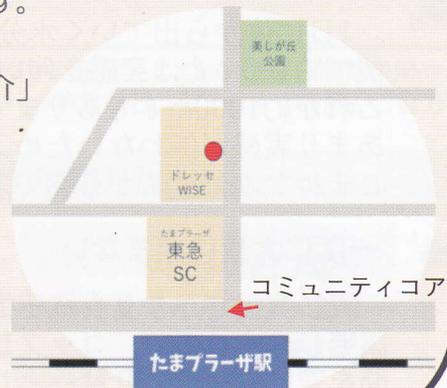
お気軽にお越しください！

詳しい予定はこちら

ドレッセWISEたまプラザエリアマネジメンツ

まちの活動プロジェクト

<https://tamaplazaam.com/>



## あなたは大丈夫？7つの「ロコモチェック」をしてみましょう！

重い仕事が困難



15分続けて歩けない

青信号で渡り切れない



階段昇降に手すりが必要



2kg程度の  
買い物が困難



家の中でつまずいたり  
滑ったりする

片脚立ちで  
靴下が  
はけない

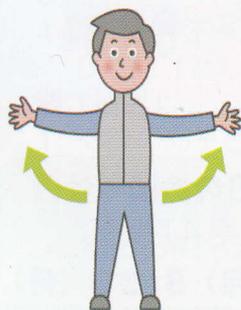


ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことを言います。一つでも当てはまれば運動器が衰えているサインです。

お家でできるロコモ予防 見ながらやってみましょう

## お家で「ハマトレ」その2

1 両手上げ下げ  
4回



親指を上にして肩の高さまでゆっくり上げる

2 内股  
ストレッチ

肩幅より広く  
足を広げる



体重をかけていない側の足の内股を伸ばして、左右各4数える

内股が伸びていることを意識する

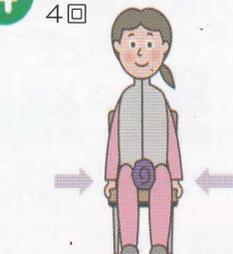


3 脚開き  
左右各4回



やや斜め後ろに  
ゆっくり  
脚を上げる

4 脚を閉じる動作  
4回



タオルを丸め両ひざの間に挟む

5 ヒップウォーク



足を一步前にだし、両足を曲げて腰を下ろす。左右交互に足を出し4歩進みます。

前に出した足で体重を支えながら腰を下ろす

夏の水分不足は熱中症だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞の危険性が高まります



必要な水分量は1000~2000ml/日

1日に体から出ていく水分は約2500mlと多く、尿として1500ml、便で約100mlは実感を伴いますが、汗や呼気に含まれる水分を不感蒸散といい、これが約1000mlもあります。エアコンの効いた室内にいても失われており、あまり実感が伴わないため、脱水や熱中症の起こりやすい時期にはこまめな水分補給が必要です。



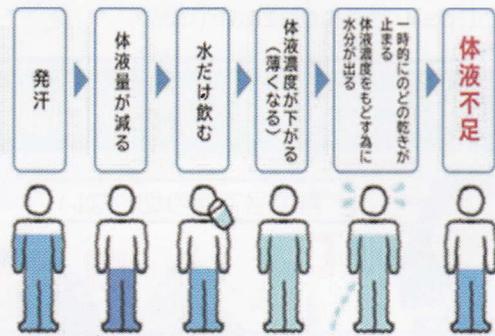
一度に大量に飲まない

胃に負担がかかり食欲不振を招き、夏バテになりやすい。また加齢に伴い誤嚥しやすいので、コップ1杯程度(150~200ml)の水を、1日に10回程度で間を空けてゆっくり飲みましょう。



自発脱水に注意

大量に汗をかいたときは水だけでなく塩分(ナトリウム)も失われます。脱水を防ぐために水をたくさん飲んだのに、汗がどんどん出て逆にだるくなり、脱水症になったことはありませんか? 大量の汗や下痢で体液が失われ、血液中のナトリウムの濃度が低下している状態で、水だけを飲んでいるとさらに体液中の濃度が薄くなるため、一定の濃度を保つように、体が反応して尿や汗をさらに出してしまい脱水症になってしまいます。これを自発的脱水症と呼んでいます。



脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要です!



脱水の予防には塩分と糖分を含んだ水分補給を

脱水、熱中症予防の水分補給は0.1~0.2%の食塩と4-8%糖質を含んだ水が推奨されています。ブドウ糖はナトリウムと水を速やかに腸管から細胞に吸収する働きがあります。補水液は1ℓの水にティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖2-4個と、自宅でも簡単に作れます。ただし、量は1ℓ程度にして、足りない場合は水で補充して下さい。あまり、糖分を取り過ぎると食欲が低下し易くなります。またブドウ糖ではなく、人工甘味料を含むスポーツ飲料は飲み過ぎると逆に下痢になることもあるので注意して下さい。



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/>



○休館日のお知らせ○

毎月第4月曜日

7/26(月) 8/23(月)

※休館日は貸館申込はできません

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)