

3月 鴨めーる

社会福祉法人 ふじ寿か会
横浜市鴨志田地域ケアプラザ
青葉区鴨志田町547-3
TEL 045-961-6911
FAX 045-960-6011

「フレイル」の予防を！

ケアプラザで始めよう！

まだまだ出口の見えないコロナ禍…。自粛生活を余儀なくされる中で、特に高齢者への影響は顕著です。外出を控えすぎて、生活不活発による筋力の低下などにより、立ち上がり動作や歩行、階段昇降などの日常生活動作、さらには精神面にも多大な悪影響が生じて、スッカリとしない毎日…。「どうしたらよいの？」という思いで悩まれている方も少なくはないと思います。最近、ずっと家に閉じこもり、人との接触・会話はなく、食欲も減ってきている。これらは、フレイルのサインです。「緊急事態宣言」が解除されたら、身近な拠点で活動を始め始めてみてはいかがでしょうか？

「フレイル」とは…。身体的問題（筋力の低下、動作の俊敏性低下、転倒リスク増加）、精神・心理的問題（認知機能障害、うつ）、社会的問題（独居、経済的困窮）等が複合的に関係し、健康と要介護のはざまの状態（＝虚弱・老化）にあることです。ただし、早期に対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

シルバー・リハビリ体操

一緒に始めませんか？

「介護予防」、「健康寿命」、「筋肉貯金」など、ニュースで日々様々な言葉を耳にします。『もっと活動的に過ごしたい』、『最近、長い距離を歩くのがしんどい』、『家の中で生活しているだけなのに、午後には疲れてしまう』、『手や足の動きが悪くなってきた気がする』、『いったい何から始めたらいいんだろう』…。新型コロナウイルスの感染が拡大する中、身体を動かす機会が減っていませんか？ 既にご参加のみなさまも身体の状態は様々です。日頃、介護老人保健施設でリハビリを専門としております。その専門性を活かして、身体に関する話を分かりやすく交えながら進めて参ります。自宅でテレビを観ながら簡単にできる全身の体操のご提案もしています。些細なことでもご相談に乗りますので、お気軽にご参加ください。

まずは体験してみませんか？
見学大歓迎です！

シルバー・リハビリ体操講師

プラチナ・ヴィラ青葉台 理学療法士 岡山雅人氏

【3月の開催日】

9日・23日・30日（火）※要予約 ※4月以降は概ね毎月第2・4火曜日に開催※見学・体験無料

【時間】14:00～15:00 【対象】概ね60歳以上の方 【定員】12名（先着順）

【参加費】3か月毎に3,000円。その他、入会時保険料として560円（年度毎徴収）

元気づくりステーション 鴨志田ノルディック

【3月の開催日】3月4日（木）・20日（土）
毎月第1木曜日と第3土曜日 ※要予約

【時間】14:00～16:00 ※日時・集合場所が変更になる場合があります。
※雨天中止（中止の連絡は致しません）

【対象】横浜市在住の方 【参加費】無料

【ポールの貸出料】50円／回（限定5セット・先着順）

【令和3年 3月の予定】 ☆彡 予定に変更が生じる場合がございます。

鴨志田ノルディック	4日	20日			※時間は要確認
鴨 jr.English／3日、4日、17日、18日、24日、25日					小学生対象 ※時間は要確認
ぬりえサロン SAI	4日				10:00～12:00
鴨のお茶の間	5日				13:30～15:00
はまちゃん体操	5日	19日	※要予約		10:10～11:00
ミニデイサービスひろがりサロン	1日	8日	22日	29日	※内容や時間は要問合せ
親子のひろば かも☆ん	2日、16日、30日	※要予約			10:00～11:30
布あそび	2日	※事前申込制	9:30～11:30		
子育て相談会場	3日	10日	17日	24日	※区のHPで確認して下さい
子育て相談会場／3日、10日、17日、24日、31日					
介護者のつどい	3月はお休みです。	※4月は22日(木) 13:30～15:00			
ひまわり体操	3日	17日			14:00～15:30
鴨志田ウォーキング	10日午前出発	※詳細ケアプラザまでご連絡ください。			
鴨ちゃん健康クラブ	16日	※事前申込制			
鴨の花のとも	27日				10:00～12:00

上記活動も下記の講座も共通で、上履き、外履き入れ、任意で飲料水をご持参ください。マスクを着用の上ご来館ください。

会員募集中！！ 布遊び

毎月開催中！

毎月第1火曜日 9:30～11:30

【内容】キルト小物を毎月、一作品作ります。
講師に習いながらの活動なので、初めての方も
気軽にご参加いただけます。

ベテランも沢山いて和気藹々楽しんでいます！

【対象・定員】おとなの方

先着10名(最長2年間在籍可能。卒業後も好
きな仲間が集まったサークルがあります。)

【参加費】毎月概ね1,000円(材料費含む)

♡「布遊び」体験会♡

3月2日(火)に体験講座を実施します。

作品は、眼鏡置きや小物入れに便利な
可愛い作品です。

【参加費】200円(材料費含む)



悠夕みのりサロン

次回2月24日(水)

【内容】ヘルスメイト主催

「健康講話」他

・青葉区管理栄養士の講話

「疾病の重症化を防ぐ」

・青葉区食生活等改善推進員

「コロナに負けないバランスの
良い食事とは？」

【時間】13:30～15:30

【対象】一般成人・高齢者向け

【参加費】無料

次々回3月24日(水)

【内容】歴史講座(内容要確認)

【参加費】

400円(お茶とお茶菓子代含む)

所長のひとこと

★ 3月という言葉で「春」をイメージしてしまいます。

★ 卒業式や異動でいろいろ流動していく変化の時期であり、年度末に
向けて大変忙しくなる時期でもあります。

★ また、花粉や黄砂などアレルギーにも気をつけながらお過ごし下さい。

社会福祉法人 ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ(青葉区鴨志田町547-3)

TEL (045)961-6911 FAX (045)960-6011 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>

