

# 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和4年3月 第217号

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

## 3月 鴨めーる

### 「フレイル」の予防を！

### ケアプラザで始めよう！

出口の見えないコロナ禍・・・収束はいつなのか？心配で外出を控える高齢者への影響は甚大です。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、スッパリとしない毎日・・・「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。**

まずはケアプラザをお訪ねください！お話しする中で、何か一つ始められるかもしれませんよ♡

#### 「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。

その講座もまずは体験してみませんか？見学も大歓迎です！

#### ケアプラザで一緒に体を動かしませんか？

#### シルバー・リハビリ体操

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

専門家をお招きして、身体に関する話を分かりやすく交えながら進めています。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。座ったままでも大丈夫。お気軽にお問合せください。

【3月の開催日】8日・22日（火）※要予約 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3日（木）・19日（土）※要予約  
概ね毎月第1木曜日と第3土曜日

【時間】14:00～16:00

【参加費】無料

【対象】横浜市在住の方

【ポールの貸出料】50円／回（限定5セット・先着順）

※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）



#### NEW アロマストレッチα

講師を招いて新規開講。自然と立ち姿も素敵になる。

ゴロゴロしながら体の歪みを調整して心も体もリフレッシュ。

【開催日】初回4月22日 ※要予約 その後概ね毎月第4金曜日に開催

【時間】17:45～18:45 【対象】中学生～シニアまで 【参加費】1回500円（教材費含む）

【定員】20名 【持ち物】フェイスタオル・ヨガマット・ヨガブロック（任意）と下欄の持ち物

表裏記載のいずれの講座も共通で、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。

講座申込・問合せ先：横浜市鴨志田地域ケアプラザ

☎（961）6911

# 【令和4年3月の予定】☆申込・問合せ☆ ☎ (961) 6911

|                                            |                                    |        |       |                       |
|--------------------------------------------|------------------------------------|--------|-------|-----------------------|
| 協力医による健康相談                                 | 月 2 回火曜日 ※日程要確認                    |        |       | 1 3 : 3 0 ～ 1 4 : 3 0 |
| 鴨志田ノルディック                                  | 3 日                                | 1 9 日  |       | ※時間は要確認               |
| 鴨 jr.English／2 日、3 日、9 日、1 0 日、1 6 日、1 7 日 |                                    |        |       | 小中学生対象 ※時間は要確認        |
| ぬりえサロン SAI                                 | 3 日                                |        |       | 1 0 : 0 0 ～ 1 2 : 0 0 |
| 鴨のお茶の間                                     | 4 日                                |        | ※要予約  | 1 3 : 3 0 ～ 1 5 : 0 0 |
| はまちゃん体操                                    | 4 日                                | 1 8 日  | ※要予約  | 1 0 : 1 0 ～ 1 1 : 0 0 |
| ミニデイサービスひろがりサロン                            | 7 日                                | 1 4 日  | 2 8 日 | ※内容や時間は要問合せ           |
| 親子のひろば かも☆ん                                | 1 日                                | 1 5 日  | ※要予約  | 1 0 : 0 0 ～ 1 1 : 3 0 |
| 布あそび                                       | 1 日                                | ※事前申込制 |       | 9 : 3 0 ～ 1 1 : 3 0   |
| ほっこりんこ（子育て相談会場）                            | 2 日、9 日、1 6 日、2 3 日、3 0 日 ※区のHP要確認 |        |       |                       |
| シルバーリハビリ体操                                 | 8 日                                | 2 2 日  |       | 1 4 : 0 0 ～ 1 5 : 0 0 |
| ひまわり体操                                     | 2 日                                | 1 6 日  |       | 1 3 : 3 0 ～ 1 5 : 0 0 |
| 鴨ちゃん健康クラブ                                  | 1 5 日                              | ※事前申込制 |       |                       |
| 鴨の花のとも                                     | 2 6 日                              | ※事前申込制 |       | 1 0 : 0 0 ～ 1 2 : 0 0 |

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。

## 「印象派を魅了した浮世絵 “ジャポニズム”」 3月10日(木) 【時間】13:00～14:30

浮世絵から歴史を学ぶシリーズ 「印象派を魅了した浮世絵“ジャポニズム”について触れていきます。  
【対象・定員】18歳以上 先着24名 【参加費】お一人300円（資料代含む）

### トーンチャイム かるがもクラブ 会員募集中！

【対象】4歳位～高齢者

【定員】先着15名

※小学生以下保護者同伴

【参加費(体験)】毎回 500円(教材費含む)

【持ち物】要確認



体験会 3月6日 日曜日

【時間】10:00～11:30

- ・お子様の右脳教育
- ・情操教育、シニアの介護予防に適しています。



## 講演会「子どもが学校に行かなくなったとき 知っておくと楽になる考え方～公教育以外の場とは？～

3月13日(日)

【時間】14:00～16:30

不登校問題をめぐる法や文科省の方針にも触れながら、  
公教育以外の進路や居場所の話、豊富な現場経験からの事例やアドバイスを聞くことができます。  
不登校だったり、学校へ足が向かなくて今悩んでいる親御さん、ご参加お待ちしております。  
お子さんのご参加も大歓迎です。

講師：小谷敏也氏

一般社団法人湘南サドベリースクールスタッフ

一般社団法人トカネット(不登校、ひきこもりの支援団体)にて、社会人訪問サポーターも担う。

【時間】講演／14:00～15:30 講師との座談会(任意)／15:30～16:30

【対象・定員】未成年の方を育てている親御さんにご本人 20名

【参加費】1人 300円(資料・お茶代含む)

### 【所長から一言】

3月13日は、「3(サン)」の間に「1(イチ)」が挟まれていることから、  
「イチをサンでサンド」→「サンドイッチ」と、ギャグのような理由から  
サンドイッチデーとなりました。サンドイッチは、イギリスのサンドイッチ伯爵によって作られたと  
言われています。そのサンドイッチ伯爵の誕生日ということで、実は11月3日もサンドイッチの  
日とされているそうです。つまり、現代においてサンドイッチの日が2つもあるということなんですね！