

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和4年10月 第224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

10月 鴨めーる

サードプレイス・カラフル共催

ハロウィン企画

変装参加OK!

怪談師とむやの…怪談スペシャルトークイベント

開催日時: 10月2日(日) 10:00~11:30

【対象・定員】小学生以上

【申込み】電話または窓口

【参加費】100円(お菓子代含む)

マジ怖い!メチャ怖い!!話を聞いても、自分でトイレに行ける勇氣ある子どもたち!待ってるぜ~い!!

長いコロナ生活で「フレイル」が進んでいませんか?

中々終息しないコロナ……家に閉じこもりがちになり、高齢者にとって「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、**フレイル(虚弱)**が進み、心身や脳の機能が低下していきます。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。



*テレビばかり観ている!
*気が付いたら食事を抜かしてた!
*最近誰とも話していない!

この様に、動かない毎日!
気づいたら!

あれ!?
フレイル!?

生活不活発に気を付けて!

「動かないこと(生活不活発)」により身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、**フレイル(虚弱)**が進んでいきます。2週間寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われます!



- *動かない時間を減らしましょう!
- *筋肉を維持しましょう!
- *日当たりの良いところに出て体を動かしましょう!
- *3食バランスよく食事を摂りましょう!
- *歯磨きしましょう!
- *おしゃべり、食事など工夫して口の周りの筋肉を保ちましょう!
- *困ったとき、孤独なとき誰かを頼って 支え合いましょう!



2020年3月 日本老年医学会資料参照。HPIにも情報掲載有り

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。

そのため、感染症も重篤化しやすい傾向にあります。**フレイル**を予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

鴨志田ウォーキングクラブ

仲間を募集中!
10月のご案内

10月12日(水) 9:30集合 ※要予約

青葉台駅 神戸屋キッチン前→すずかけ台駅→岡部谷戸→長津田十景(高尾暮雪,長月飛堂等)→【解散】すずかけ台駅

*11月以降のコースは要問合せ

毎月原則第二水曜日に開催

*小雨決行。中止は連絡網で8:30前後に連絡。

翌週(水)に同一内容で実施。

持ち物: リュック・飲み物・タオル等。

ウォーキングの装備

参加費: 年度毎650円(保険料等)

申込み: ケアプラザへ電話または窓口で申込み下さい。

フレイルの進行を予防するために一緒に歩きませんか?

ウォーキング = 「歩く」ことは…

健康増進や生活習慣病予防の運動として推奨されています。長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、**体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。**さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込めます。

問合せ・申込先/鴨志田地域ケアプラザ 地域活動交流まで TEL 045-961-6911

【令和4年10月の予定】

●予定に変更が生じる場合がございます。 ●来館者は全て、不織布マスク着用の上、上履き、外履き入れ、任意で飲料水などを持参してください。

ミニデイサービスひろがりサロン	3日	10日	24日	※内容や時間は要問合せ
協力医による無料健康相談	4日	18日		13:30～14:30内 ※要予約
親子のひろば かも☆ん	4日	18日	※要予約	10:00～11:30
ほっこりんこ（子育て相談会場）	5.12.19.26日	※日程・時間共に区のHPを要確認		
鴨志田ノルディック	6日	15日		※時間は要確認
鴨のお茶の間	7日		※要予約	13:30～15:00
はまちゃん体操	7日	21日	※要予約	10:10～11:00
かるがもクラブ（トーンチャイム）	9日	23日		10:00～11:30
シルバーリハビリ体操	11日	25日		14:00～15:00
かもまるリトミック	11日			10:10～10:50
鴨志田ウォーキングクラブ	12日			※時間、場所要確認
あおば音楽遊びの会	15日			11:00～12:00
鴨ちゃん健康クラブ	18日	※事前申込制		
ぬりえサロン SAI	21日			13:00～15:00
鴨の花のとも（生け花）	22日	※事前申込制		10:00～12:00
介護者のつどい	27日			13:30～15:00

横浜美術大学共催事業 手軽に楽しむ『キッチン染色』講座

日時 10/14（金）10:00～12:00

対象・定員 中学生以上（先着10名）

講師 横浜美術大学 副学長
加藤良次氏

東京藝術大学 大学院美術研究科工芸専攻修了

【持ち物】玉ねぎの薄皮5個分位（集められる方は当日まで冷凍保存）、エプロン、ゴム手袋、ハンドタオル、持ち帰り用のビニール袋、
【申込み】電話または窓口 【参加費】2,500円
（シルクプチストール28cm×130cm 1枚、資料代含む）

子育てに役立つ・子どもに寄り添える自分探し……
初めてのセルフカウンセリング講座
自分の「モノサシ」に気づき、子どもの「モノサシ」を知る

日時 10/29（土）13:30～15:00
お時間がある方は15:00～交流会

対象・定員 子育て中の保護者（先着24名）

講師 三田典子氏
生涯学習セルフ・カウンセリング学会 専任講師他

・上記、共通の持ち物の他、筆記用具をお持ちください。
【申込み】電話または窓口
【参加費】300円（資料・お茶代含む）

鴨志田・青葉台地域ケアプラザ 共催
青葉区版 エンディングノート 講座

『生ききる』までの過ごし方

日時 10/12（水）14:00～16:00

会場 青葉台地域ケアプラザ
※駐車場のご用意はありません。

講師 公益財団法人 日本尊厳死協会 理事
丹澤太良氏

*リビングウィル、ACP、エンディングノート等について

対象 青葉区在住の方（定員16名）

・上記、共通持ち物の他、筆記用具をお持ちください。

参加費無料・要申込み
※申込みの受付は9/12（月）からです。

所長のひとこと

10月1日は『日本酒の日』です。
秋本番を迎える10月は、うまみ豊かな食材が並ぶ季節です。
海、山の幸と豊富な食材がそろい、食欲の秋・味覚の秋。
飲みすぎ、食べ過ぎに注意します（笑）。