

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

3月 鴨めーる

令和5年3月 第249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

協力医による健康コラム

加齢に伴い生活機能の低下を招く病態としてフレイルが注目されています。

フレイルって知っていますか？

フレイルはfrailtyの日本語訳で虚弱のことですが放置すると

転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態に成る可能性が高くなります。



当ケアプラザの協力医は
村上 嘉明 先生です

協力医による<無料>健康相談

毎月2回火曜日

13:30~14:30の間

4月4日・18日(火)

※日程要確認

※相談の対応人数は
1回につき概ね2名です。

フレイルの判定には・・・

- ①半年に2~3kg以上の体重減少
- ②以前より歩行速度が低下した。
- ③ウォーキング等の運動を週1回以上しているか。
- ④5分前のことが思い出せるか。
- ⑤易疲労性があるか。

一緒にチャレンジ
してみませんか？

①~⑤までの項目の内、3つ以上に
該当する場合、可能性が出てきます。

先生による「健康相談」を毎月無料で
行っております。診察はできませんが、
健康・体調に関する相談ができます。

「フレイル」の予防を！ケアプラザで始めよう！

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2日(木)・18日(土)
概ね毎月第1木曜日と第3土曜日

【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。

【参加費】 無料

※雨天中止(中止の連絡は致しません)

【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)



体幹トレーニングで姿勢美人

体幹を鍛えると、よろけにくくなる、息切れや腰痛軽減他、
日常生活においての力が発揮しやすくなります。

講師：小松 由美 氏 NPO法人 MYフィットネス研究会所属

【3月の体験会】 1日・15日(水) ※要予約 4月から概ね毎月第1・3水曜日

【時間】 15:15~16:15 【対象】 18歳以上の方 【定員】 20名(先着順)

【参加費】 3月の体験会各日500円 4月から前期・後期 各期10回毎 6,000円(保険料含む)

【持ち物】 ヨガマット、バスタオル、汗拭き用タオル、室内履き、外履き入れ、水分補給用の飲料水、
マスク着用 ※マット消毒用の準備はございません。各自でお願いいたします。



アロマ★除菌ジェルの作り方講座

開催日時：3月26日(日)

時間は午前中。 ※2部制で選択制要確認

対象：4歳~シニア迄

参加費：1本600円 ※持ち物要問合せ

※未就学児は親子・小学生のみの参加歓迎



初回 4/13(木)

おとなの脳トレピアノ

開催日時：概ね毎月第2、4木曜日(全8回)

① 入門クラス(初めての方) 13:00~13:50

② 初級クラス(経験者) 14:00~14:50

【対象・定員】おとな 各クラス先着8名

【参加費】毎月(2回)1,800円(資料代含む)

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5年3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。

ほっこりんこ（子育て相談会場） 1.8.15.22.29日 ※日程・時間共に区のHPを要確認

鴨志田ノルディック 2日 18日 14:00～概ね16:00まで

鴨のお茶の間 3日 ※要予約 13:30～15:00

はまちゃん体操 3日 17日 ※要予約 10:10～11:00

ミニデイサービスひろがりサロン 6日 13日 27日 ※内容や時間は要問合せ

 協力医による無料健康相談 7日 21日 13:30～14:30内 ※要予約

親子のひろば かも☆ん 7日 21日 ※要予約 10:00～12:00

鴨志田ウォーキングクラブ 8日 ※時間・コース要問合せ

かるかもクラブ（トーンチャイム） 12日 26日 10:00～11:30

シルバーリハビリ体操 14日 28日 14:00～15:00

かもまるリトミック 14日 10:10～10:50

ぬりえサロン SAI 17日 13:00～15:00

あおば音楽遊びの会 18日 11:00～12:00

鴨ちゃん健康クラブ 21日 ※事前申込制

鴨の花のとも（生け花） 25日 ※事前申込制 10:00～12:00

☆介護者のつどい…3月はお休みです 次回は4月27日（木）13:30～15:00

 困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなどお気軽にお越しください。

企業連携講座 スマホ体験教室 開催！

【講師】スマホアドバイザー（販売斡旋はいたしません）

【参加費】無料 【定員】各回先着20名（5名以上から開講）

【開催日時】

3月30日（木）・31日（金）全2日 13:00～15:00 **不安解消！スマホのデモ機を使って実際に操作できるチャンスです！**

春休み みんなの学習室

..... ボランティアの中学生・高校生・大学生と一緒に学ぶ場です

【開催日時】3月30日（木）・31日（金）（1日～参加可）10:00～12:00

【定員・対象】小学1年生～6年生
各日15名ずつ（先着順）

【持ち物】自分が学びたい教材
（宿題やドリルなど）

その他、筆記用具・水筒・ハンカチ
上履きと外履き入れ・マスク着用

学生ボランティアさん、同時募集

【対象】中・高・大学生

【募集内容】小学生の学習支援と簡単なレクリエーションの手伝い。必要に応じて「ボランティア証明書」をお出しします。

あおばコミュニティテラス後援

※詳細要問合せ

【所長から一言】

3月10日は『砂糖の日』。砂糖の優れた栄養価を見なおす日と制定されました。

疲れた時に甘いものを食べると癒されますが、これはエネルギー不足になった脳へ、エネルギー源として砂糖の中のブドウ糖が使われるためです。ちょっぴり疲れを感じたら、お砂糖の力を借りてみるのも良いかもしれません。

おねがい

★ご家庭に不要なタオル・タオル生地のポロ布がありましたら、鴨志田地域ケアプラザ（デイサービス用）にご寄付頂けると幸いです。
～よろしく願い申し上げます～

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/>