

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2024年12月1日発行
第269号
横浜市港北区新吉田町6001-6
発行責任者：津國久美子



地域情報

▶ 新吉田あすなろ地区

マイ健康プラン

10月19日(土) あすなろ会館において「マイ健康プラン」を開催しました。健康と要介護状態の中間に位置する「フレイル」について、元気に過ごされている方々の研究データを紹介し、ご自身の生活について振り返っていただく時間を設けました。

参加者の方々は、講座の中で外出する機会の必要性や増やす工夫、ボランティア活動が自身の健康に良い効果をもたらすことなど気づきがあったようで、「何か新たに始めてみよう」と思われる方もいらっしゃいました。



地域情報

▶ 新吉田地区社会福祉協議会

落花生収穫会



10月20日(日)、落花生収穫会が行われました。雨天で午後からの開催に変更となりましたが、多くのご家族が参加されました。子どものみならず大人も落花生がどのように生っているか興味津々で、苗を引っっこ抜くとあちらこちらで驚きの声が上がっていました。収穫した落花生を皆で協力してもぐなど、家族同士の交流もある楽しい収穫会となりました。カラスやハクビシンなどの天敵から落花生を守るために、畑をネットで覆い準備されてきた地域の方の優しさに心が温かくなりました。



地域情報

▶ 新吉田地区社会福祉協議会

知って得する目の健康講座

10月23日(水)、横浜労災病院出張市民講座「知って得する目の健康講座」を開催しました。この講座は、新吉田地区社会福祉協議会の福祉講座で、横浜労災病院眼科部長佐藤美紗子先生に加齢による目の機能低下について「白内障」「老視」「緑内障」にポイントを絞ってお話していただきました。参加された地域の方も真剣に耳を傾け、ご自身の目の健康について考えるきっかけとなる実りのある講座となりました。



事業報告

▶ コグニサイズをやってみよう!

運動で認知症予防



10月29日(火)、JA横浜新田支店の会議室をお借りして、「コグニサイズをやってみよう!運動で認知症予防」の講座を開催いたしました。コグニサイズとは運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。ゲーム感覚で、笑いながら楽しく取り組むことができます。指導者研修を修了した当ケアプラザのデイサービス生活相談員がリードしながら20名の参加者と楽しい時間を過ごしました。参加者からも、間違っても笑いがあった。楽しかった。またやりたい。などの感想をいただきました。



回覧





～かくれ脱水を防ぎましょう～

寒くなり空気が乾燥する冬の季節も夏と同様に脱水のリスクがあります。冬は外気が乾燥するだけでなく室内も暖房で乾燥し湿度が下がります。乾燥した環境では皮膚からの水分蒸発が進むため身体の水分量が減ること、また、喉が渇きにくく汗をかいている実感もないので水分摂取量が少なくなる傾向にあることが冬の脱水の要因です。冬は気づかないうちにすすんでしまう‘かくれ脱水’に注意が必要です。

かくれ脱水を予防するためには、乾燥対策として加湿器を使用したり、食事の時以外にも起床時や入浴前後・就寝前にこまめに水分補給をしましょう。脱水はヒートショック（温度の急激な変化によって血圧が変動し健康被害を起こすこと）を起こしてしまう原因のひとつでもあります。入浴前後にコップ一杯の水分を摂りましょう。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川）



事業報告 粋な男の料理教室



10月31日（木）、新田地区センターと共催で「粋な男の料理教室」を開催いたしました。今回は、赤魚唐揚げ、豆腐とアサリのチゲスープ、レンコンの梅甘酢和えの3品を作りました。揚げ物は初めてという方や、料理教室の参加は初めてという方がいらっしゃいましたが、参加者同士で声を掛け合い、協力して楽しい調理実習ができました。帰宅後ご家族と一緒に試食した方からは、美味しいとほめられたと、うれしい感想をいただきました。



【次回料理教室】

日程：令和7年1月30日（木）
時間：10時00分～12時00分
会場：新田地区センター 3階料理室
対象：男性
参加費：700円（材料費）
講師：桑原史先生（横浜らいず 管理栄養士）
持ち物：エプロン・三角巾・マスク
調理したものを入れる容器（3品分の汁が漏れない容器）
申込：令和7年1月4日 9時～先着10名

ほくほくフェスタ

10月31日（木）港北公会堂にて「港北ほくほくフェスタ」が開催されました。港北福祉大会では区内で活躍する福祉功労者が表彰されました。ケアプラザの事業等でもいつもご協力いただいている方や日頃から地域で活躍されている皆様がたくさん受賞されておりました。みなさま誠におめでとうございます。



新田クラブ

11月9日、10日に新田地区センターにおいて、文化祭が開催されました。地区センターで行われている、元気シニアとボランティアの手芸サークル「新田クラブ」も作品展を開催いたしました。この1年間で作成した、大小さまざまな作品を展示し、たくさんの方々に見ていただくことができました。毎月第1・第3水曜日の午後13時から活動中！関心のある方はケアプラザまでお問い合わせください。



イベントのお知らせ



お金と保険の講座

日程：令和7年1月13日（月・祝）
時間：15時00分～16時00分
会場：新吉田地域ケアプラザ
対象：小学5・6年生、中学生
講師：岩崎 隆介 氏（明治安田総合法人第四部）
参加費：無料
申し込み：12月16日9時～（先着30名）

人生100年時代の『自助』をテーマに「お金」と「保険」について、クイズを交えながらわかりやすく説明します。

知って納得！安心ご葬儀講座

「家族葬」「一日葬」「遺言」「相続」？後悔しない人生の最後で大切なのは情報と準備。ちょっとだけ聞きたい方も、しっかり聞きたい方にも、終活のプロがお応えします。

日程：令和7年1月18日（土）
時間：13時00分～14時30分
会場：新吉田地域ケアプラザ
対象：どなたでもご参加いただけます。
講師：粕谷 昌二郎 氏（株式会社メモワール）
参加費：無料
申し込み：12月15日9時～（先着25名）



年末年始のお知らせ

令和6年12月29日（日）～令和7年1月3日（金）まで6日間の全館休館となります。新年は4日（土）より通常通り開館いたしますので、よろしくお願いいたします。



新吉田地域ケアプラザ案内

〒223-0056
横浜市港北区新吉田町6001-6
TEL:592-2151
FAX:592-0105



ホームページ LINE 公式アカウント