

地域包括支援センター通信

ウォーキングのすすめ ～コロナフレイルを防ぎましょう～

「コロナフレイル」とは新型コロナウイルス感染症予防のために、生活不活発（外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなど）になった結果、体力や気力が低下して、一気に老化が進むことをさします。

- ★筋肉量が少なくなる
- ★歩くのが遅くなる
- ★認知機能が下がる
- ★筋力の衰えによる関節痛や、転倒・骨折



などといった影響があります。

ほかにも、あまり動かないでいると筋肉に刺激がいかず、血糖値が上がりやすくなったり、身体の中の（カメラでいうと）「手ブレ補正機能」のようなものが弱くなってめまいが起りやすくなることもあります。

太陽の光を浴びて、ウォーキングをすることで心身のリズムを取り戻しましょう。

一日 8000 歩（高齢者の方は 7000 歩）程度歩くのが理想とされていますが、少しずつ自分のペースで歩いていきましょう。

歩く前にはストレッチをすると安心です。特に足首周りをよく動かしましょう。

- ☆できるだけ背筋を伸ばし
- ☆歩幅を少し大きめに
- ☆太ももを伸ばす

ことを意識して歩きましょう。

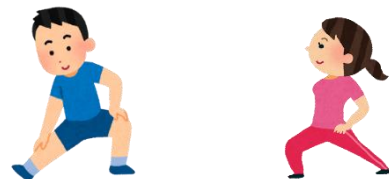
元気に歩くためのエクササイズ

「みんなの ISOGO 体操」などもおすすめです。

「いつまでも自分の足で歩くために」必要な筋肉をキープしましょう。



DVD や解説パンフレットもありますので、ケアプラザの包括職員にお声がけください。



介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-750-5311

担当：玉田・中村・萩原・堀

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 12月号



発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：杉浦秀治

日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。空気が乾燥し、昼と夜の寒暖差が大きく体調を崩しやすい季節となりました。新型コロナウイルスに加えインフルエンザの感染にもお気を付け下さい。また体調のすぐれない場合には当ケアプラザのご利用はご遠慮いただいておりますので、ご協力をお願いいたします。

ご来館の皆様には引き続きマスク着用、手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保など新型コロナウイルス感染拡大防止対策に、ご理解ご協力をお願い致します。

認知症サポーター養成講座

汐見台小学校(4年生の皆さん)

10月21日に汐見台小学校 4年生の皆さんに認知症サポーター講座を受講していただきました。

例年実施の認知症サポーター講座も、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止対応のため、多目的室から各教室にビデオ動画を発信しての講座となりました。

DVD「大好きだよ、おばあちゃん」では、主人公の「ぼく」と認知症になった「おばあちゃん」の物語を真剣な眼差しで学ぶ様子を教室の後方から見させていただくことができました。

自分の周りの誰かが認知症になってもやさしく接してあげたいなどの心やさしい、心温まる感想をたくさんいただきました。

屏風浦小学校(4年生の皆さん)

今年も昨年同様、新型コロナウイルス感染拡大防止対応のため、各教室で通常の授業と同様の形式で行われました。

各クラスにケアプラザ職員が2名入らせていただき、認知症とは（〇×クイズ）を勉強し、認知症になってしまったおばあちゃんとお孫さんの心温まるDVD「大好きだよ、おばあちゃん」を観賞しました。

鑑賞後に書いてもらった感想文は、心温まる優しい気持ちが込められた内容でした。今年も改めて認知症に対する理解を地域に広めていく必要性を感じた講座となりました。

両校の校長先生並びに担当学年の先生方、児童の皆さまには、まだまだ新型コロナウイルスの感染拡大防止対応が求められる中、「認知症サポーター養成講座」の開催にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

「パパの初めての子育て応援講座」が開催されました。

～体を使った遊びで触れ合おう～ をテーマに子育て真っ最中のパパ講師をお迎えし、楽しい時間を過ごしました。遊びの他に夫婦のコミュニケーションやパトークも盛り込まれた内容でした。



パパのお膝の上でごきげん！！

新任のご挨拶



地域包括支援センター
社会福祉士 堀 さやか

この度、地域包括支援センター 社会福祉士として屏風ヶ浦地域ケアプラザの一員となりました。今までは施設や病院で相談員として勤務していましたので、地域福祉は初めてになります。早く地域の皆様のお役に立てるように日々精進して参ります。よろしくお願い致します。

◇催し物のご案内◇

12月



日	月	火	水	木	金	土
			1 ボディメイク エクササイズ	2 子育て相談 プラチナ体操	3 親子でにこにこ！！	4 すまいる体操
5 コロボックルの音あそび スマホ相談会	6 健康サポート 体操	7 楽しく体験 フラダンス！	8	9 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	10 多目的ホール 開放デー	11 手作りパン講 座
12	13 おんぶの輪♪	14 休館日	15 赤ちゃん教室	16 子育て相談 至福の旬菜ご はん プラチナ体操	17 梅の里	18 すまいる体操
19 スマホ相談会	20 いきいきシニア セカンドラ イフ講座	21	22 食育講座	23 子育て相談 プラチナ体操	24 介護者のつど い	25 親子プログラ ミング教室
26	27	28	29 休館	30 休館	31 休館	

《 12月・1月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

令和4年1月



日	月	火	水	木	金	土
						1 休館
2 休館	3 休館 	4	5	6 子育て相談 プラチナ体操	7	8
9	10 	11 休館日	12	13 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	14 多目的ホール 開放デー	15 すまいる体操
16 スマホ相談会	17 コロボックルの音あそび	18	19 赤ちゃん教室	20 子育て相談 プラチナ体操	21	22
23 30	24 31	25 いきいきシニア セカンドラ イフ講座	26	27 子育て相談 プラチナ体操	28 介護者のつど い	29



オヤジの台所

☆ 参加者募集のご案内 ☆

コロボックルの音あそび



男性のための簡単料理教室です。
今回は「ぶりのから揚げ（薬味だれ）・大豆の
サラダ・カリフラワーの味噌汁」を実習します。

開催日) 令和4年1月13日(木)
時 間) 10:00~13:00
対 象) 地域の方
参加費) 800円
募集数) 4名 12/11 受付開始
持ち物) エプロン・三角巾・手拭きタオル・
飲み物
不織布マスク着用

ピアノ伴奏に合わせて体を動かしたり、小さな
楽器を使ってリズムをとったり、親子で音楽を
楽しみましょう！

開催日) 令和4年1月17日(月)
時 間) 10:00~10:40 1歳半~未就園児
11:00~11:40 0歳~1歳半
対 象) 未就園児の親子
参加費) 2名1組 300円
1名追加ごとに別途100円
募集数) 各回8組 12/1 受付開始
持ち物) 飲み物・お子様の外出セット

いきいきシニア セカンドライフ講座

《福祉用具と住宅改修》

介護が必要になった時、生活環境を
整えるサービスについて学びます。

[日 時] ▶▶ 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 多目的ホール

[場 所] ▶▶ 令和4年1月25日(火) 13:30~15:00

[申込先] ▶▶ 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 045-750-5411

12月25日より申込受付開始

参加費無料

先着25名様

スマホ相談会開催のお知らせです!!

令和4年

① 1月 16日(日) 10:00~11:30

② 1月 16日(日) 13:30~15:00

申込開始日 12月1日(水)から受付

③ 2月 6日(日) 10:00~11:30

④ 2月 6日(日) 13:30~15:00

⑤ 2月 20日(日) 10:00~11:30

⑥ 2月 20日(日) 13:30~15:00

申込開始日 令和4年1月4日(火)から受付

⑦ 3月 6日(日) 10:00~11:30

⑧ 3月 6日(日) 13:30~15:00

⑨ 3月 20日(日) 10:00~11:30

⑩ 3月 20日(日) 13:30~15:00

申込開始日 令和4年2月1日(火)から受付

12月度『スマホ相談会』では、
随時申込み制とした為、早期に申し込みが
いっぱいになり、大変申し訳ございませんでした。

スマホはもって
いるけれど・・・

使い方がよく
わからない・・・

通話や文字入力の
基本を知りたい・・・

LINEの友達登録
がわからない・・・

*定 員:各回3名
*参加費:無料
*申込み・問合せ:
担当 関まで

750-5411
★ご自分のスマートフォンを
お持ちください

★マスク着用をお願いします