



### 自分でできるフットケアのすすめ

春の暖かさの中、お散歩したくなりますね。行ってみましょう・・・ちょっと待って!!  
足はどうですか?足のお手入れ方法についてご紹介します。

① 足をきれいに洗ったあと、明るいところでよく見えます。  
(老眼の方は特に明るい場所で)



② 角質をとります。  
アルコール入りウェットティッシュなどで、爪の周りや指の間もよく拭き取ります。  
傷があるかたは無理をしないでください。



③ 爪を切ります。  
スクエアオフという形に切ります。  
足用の爪きりとして売っている斜め刃のものが使いやすいようです。  
切る時に皮膚と爪の間を思いきり広げたくりますが、むしろ指の腹を押さえて  
入る分だけ刃を滑り込ませるほうが、深爪やけがをしにくく、少しずつ切ることができます。

④ 仕上げ(やすり)  
断面にやすりをかけます。爪用のヘラ状紙やすりのほうがやりやすいです。  
巻き爪で角が食い込むかたは、角部分にやすりをかけておきます。

⑤ 保湿・トリートメント  
ローションや油分少な目のクリームを爪の根本にもやさしくすりこみます。

⑥ 靴下をはきます。  
つま先とかかとをきちんとあわせたら、足の甲の両脇を同時にちょっとひっぱっておきます。  
意外なことですがこのひと手間が大事です。

⑦ 靴は靴紐をゆるめて、足を入れ、踵を軽くトントン打ち付けて合わせます。  
つま先をトントンする癖のかたは、踵もトントンやってみてください。  
ベルクロ(テープ止め)の場合もしっかり止めましょう。



⑧ 歩き出します。  
重心移動は踵。小指側、親指側。  
しっかり歩くためには、足が大事です。  
巻き爪や、指、足底の炎症は皮膚科などを受診して、トラブルを解決しましょう。  
また、自分で足のケアをするためには股関節や下肢が柔軟でないと難しくなります。  
「みんなの ISOGO 体操」のお尻のストレッチなど毎日続けてみてください。

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。

ご相談受付はこちら ▶▶▶ 横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
住所：磯子区森 4-1-17 電話：045-750-5311

## 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

# ケアプラザニュース 5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

～ ケアプラザをご利用の皆様へ～

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。今年の春は花の開花が早く、例年よりも少し足早に季節が過ぎているように感じられます。  
マスクの着用なども個人個人の判断に任せ、日常生活も徐々に以前の生活に近づいている感じが感じられるこの頃ではありますが、ご来館時には福祉施設であることから状況に応じた感染防止対策にご理解ご協力をお願い致します。



### 【第2回目】 ≪ かがやきライフ講座 ≫ 【第3回目】

#### ～ ロコモ予防講座～

動き続けていくためのからだづくりを体験しましょう!!

開催日：6月27日(火)  
時間：13:30～15:00  
定員：20名(先着順)  
参加費：無料  
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
電話：045-750-5411  
5月27日(土)より申込受付開始

#### ～ オーラルフレイル予防講座～

噛む力・飲み込む力を維持するための最新情報を学びましょう!!

開催日：7月25日(火)  
時間：13:30～15:00  
定員：20名(先着順)  
参加費：無料  
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
電話：045-750-5411  
6月25日(日)より申込受付開始

### 親子でにこにこ!

「親子でにこにこ!!」は歩き始め～未就園児の親子を対象とした事業です。跳んだりはねたり、パラバルーンで遊んだり親子で一緒に楽しい時間を過ごします。最後はお気に入りの「頑張ったね」シールを貼ってみんなにこにこ!!



＜ 毎月第1金曜日開催 ＞

お申込みはこちらから

開催日) 6月2日(金)  
時間) 10:00～11:00  
対象) 未就園児の親子  
参加費) 300円  
場所) 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
募集数) 10組 5/1 受付開始



### 多目的ホール開放デー

「多目的ホール開放デー」は子育て中のパパやママを対象にした事業です。小さいお子さん用の簡易すべり台や玩具などで思い思いにお過ごしください。ママ同志の交流や親子のひろば「だっこ」のスタッフさんによる絵本の読み聞かせもありますよ。



＜ 毎月第2金曜日開催 ＞

お申込みはこちらから

開催日) 6月9日(金)  
時間) 10:00～11:00  
対象) 未就園児の親子  
参加費) 無料  
場所) 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
募集数) 10組 5/1 受付開始



◇ 催し物のご案内 ◇

5 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ・健康サポート 体操 ・スマホ学習 サロン	2	3	4 プラチナ体操	5 	6 すまいる体操
7	8 おんぷの輪♪	9 休館日	10	11 ・子育て相談 ・プラチナ体操	12 多目的ホール 開放デー	13
14 	15 ・コロボックル の音あそび ・スマホ学習 サロン	16	17 赤ちゃん教室	18 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・行政書士による 個別相談会	19 サロン梅の里	20 すまいる体操
21	22	23 かがやき ライフ講座	24	25 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	26	27
28 マスターしよ うフラダンス	29	30	31			

《 5 月・6 月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

6 月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・はじめての色 えんぴつ画講座	2 親子でにこに こ	3 すまいる体操
4	5 ・健康サポート 体操 ・スマホ学習 サロン	6	7 リズムに乗っ ていきいき エクササイズ	8 ・子育て相談 ・プラチナ体操	9 多目的ホール 開放デー	10
11	12 おんぷの輪♪	13 休館日	14	15 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・はじめての色 えんぴつ画講座	16 サロン梅の里	17 すまいる体操
18 	19 ・コロボックル の音あそび ・スマホ学習 サロン	20	21 ・赤ちゃん教 室 ・行政書士による 個別相談会	22 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	23	24
25 マスターしよ うフラダンス	26	27 かがやき ライフ講座	28	29 子育て相談	30 	

行政書士による 【個別相談会】

「相続や遺言の事が気になる」「自身や家族が認知症になったらどうしよう」等々心配事はありませんか？個別相談会は行政書士によるプライバシーに配慮した気軽に相談できる個別の相談会です。

30分  
相談無料  
要予約

ご予約は電話又はケアプラザ窓口にて 予約申込電話番号:045-750-5311

開催日：5月18日(木)  
時間：13:30～15:00  
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
※1組につき30分の個別相談です

開催日：6月21日(木)  
時間：13:30～15:00  
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
※1組につき30分の個別相談です

【介護者のつどい】

介護をしている日々の中で困っていること、不安なこと、ひとりで悩んでいることなどありませんか？日々の介護の不安や悩みを同じ悩みのある方や、介護経験のある方々と語り合うことで日々の不安を解消し、気持ちをリフレッシュさせましょう！！

参加費無料  
予約不要

\*ご予約は不要です \*5月は講師を招いての開催を予定しています

開催日：5月25日(木)  
時間：13:30～15:00  
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

開催日：6月22日(木)  
時間：13:30～15:00  
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

サロン梅の里

＜ サロン梅の里は磯子区地域福祉保健計画の活動です ＞

お待たせしました！5月より皆さんと一緒に歌を歌うことが出来るようになり、早速歌のプログラムを取り入れ(マスク着用)ました。今年度も地域の皆さんに楽しんでいただける居場所として、様々な演目を用意し、みなさんの参加をお待ちしています。

開催日：毎月第3金曜日(4月・1月を除く)

開催場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

対象：屏風ヶ浦地区にお住まいの方

主催：スイッチ ON 磯子屏風ヶ浦地区推進委員会

申込先 = 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 045-750-5411 申込期間=開催前月10日～開催月10日迄



\*貸室利用案内\*

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森4-1-17  
TEL:045-750-5411

＜休館日＞ 毎月第2火曜日  
年末年始 12/29～1/3  
＜アクセス＞ 屏風浦駅より徒歩5分



＜URL＞

[http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care\\_plaza/byo\\_bu/byobu\\_home/byobu.html](http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html)