

# ～ 地域包括支援センター通信 ～

## 「フレイ！フレイ！フレイル予防！」

「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？  
 「フレイル」とは「高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態」のことです。  
 右図のように「健康」と「要介護状態」の「中間の状態」ですが、早く気付いて予防することで状態の維持・改善が期待できるとされています。  
 横浜市では昨年「フレイ！フレイ！フレイル予防！」というキャッチフレーズで、フレイルという言葉を知って予防をしていくためのリーフレットを作成しました。



ここにチェックがついた方は	中面
●以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いませんか	<input type="checkbox"/> はい
●この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい
●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※さきいか、たくあんなど)	<input type="checkbox"/> はい
●お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい
●6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい
●1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか	<input type="checkbox"/> はい
●高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか	<input type="checkbox"/> はい

↑「日々の暮らしぶり フレイルチェック☑」のページ

このリーフレットはフレイルとその予防についてご理解、実践していきたい方に内容について説明しながらお渡しすることが基本となっています。詳しくは横浜市HPをご参照頂くか又は包括支援センター中村までお声がけください。

元気なうちから介護予防 🔍 で検索することができます！

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

住所：磯子区森 4-1-17 電話：045-750-5311  
 担当職員 社会福祉士：萩原・堀 看護師：中村

## 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

# ケアプラザニュース 1・2月合併号

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

### 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
 今年の年明けは晴天に恵まれ、各地でご来光を拝むことができる程でした。皆様におかれましても、去年とは違う新しい年を迎えられたのではないのでしょうか。  
 行動制限のない年始を迎え、ケアプラザも新たな気持ちで新年を迎えました。今後の情勢を踏まえながらウイルスとの共存を視野に、皆様に安心してご利用頂けるよう、また地域の総合相談窓口としてケアプラザの役割を果たしていけるよう、職員一丸となって取組ませて頂く所存であります。  
 本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。 所長 杉浦 秀治

## 自主事業のご案内

### 健康サポート体操

椅子に座って、肩こり・膝痛・腰痛予防運動で楽しく体を動かしましょう！

開催日：毎月第1月曜日(1月休み)  
 時間：10時～11時  
 対象：地域の方  
 定員：15名  
 参加費：300円  
 場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
 持ち物：上履き、飲み物  
 動きやすい服装でご参加下さい  
 毎月1日に次月分の申込受付開始  
 窓口&電話にて 045-750-5411

### 多目的ホール開放デー

玩具や簡易滑り台などで、それぞれ思い思いに楽しくお過ごし下さい。

開催日：毎月第2金曜日  
 時間：10時～11時30分  
 対象：未就園児の親子  
 定員：10組  
 参加費：無料  
 場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
 持ち物：上履き(靴下可) 飲み物  
 毎月1日に次月分の申込受付開始  
 お申込みはこちらから

### リズムに乗っていきいきエクササイズ

楽しいエクササイズで生き生きと動ける筋力を保持しましょう！

開催日：3月8日(水)  
 \*4月より毎月第1水曜日\*  
 時間：10時～11時  
 対象：50代・60代の女性  
 定員：10名  
 参加費：300円  
 場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
 持ち物：上履き、飲み物、バスタオル  
 動きやすい服装でご参加下さい  
 毎月1日に次月分の申込受付開始  
 窓口&電話にて 045-750-5411

## 《いきいきシニア セカンドライフ講座》

### 【第10回目】今すぐ始める心と物の整理術

#### ～ 終活準備講座 ～

誰もが始めたい断捨離！断捨離の仕方をマスターして「スッキリ」暮らしましょう！！

開催日：2月28日(火)  
 時間：13:00～14:30  
 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  
 1月28日(土)より申込受付開始

### 退任のご挨拶



居宅介護支援事業 ケアマネジャー 大羽 浩美

およそ4年半、居宅ケアマネジャーを担当させていただきました。この3年近くマスク姿でしたので顔を覚えることすら難しかった昨今です。地域の皆様コロナに負けず健康に留意してお過ごし下さい。たいへんお世話になりました。ありがとうございました。



地域包括支援センター 事務担当 森下 栄子

介護予防支援ケアマネジャーとして勤めさせていただいた後、地域包括支援センターの事務を担当しておりましたが、この度退任することとなりました。地域の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

◇ 催し物のご案内 ◇



2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 スマホ相談会	6 健康サポート 体操	7	8 リズムに乗っ ていきいきエ クササイズ	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 はじめての 色鉛筆画講座
12	13 おんぶの輪♪	14 休館日	15 赤ちゃん教室	16 子育て相談 プラチナ体操 個別相談会	17 サロン梅の里	18 すまいる体操
19	20 コロポックル の音あそび	21	22	23 介護者のつど い プラチナ体操	24	25 はじめての 色鉛筆画講座
26 マスターしよ うフラダンス	27	28 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座				

◀ 2月・3月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ▶

3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 コロポックル の音あそび スマホ相談会	6 健康サポート 体操	7	8 リズムに乗っ ていきいきエ クササイズ	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 はじめての 色鉛筆画講座
12	13 おんぶの輪♪	14 休館日	15 赤ちゃん教室	16 子育て相談 プラチナ体操	17 サロン梅の里	18 すまいる体操
19	20	21	22	23 子育て相談 介護者のつど い プラチナ体操	24	25 はじめての 色鉛筆画講座
26 マスターしよ うフラダンス	27	28	29	30 子育て相談	31	

～ 地域の活動紹介 ～

汐見台  
地区

汐見台福祉センター  
コミュニケーション委員会主催 「みんなの広場」  
介護予防教室 <フレイル予防>

12月12日(月) 汐見台福祉センターで『みんなの広場・健康体操教室(フレイル予防)』が行われました。今回は大ベテランである平居愛子氏の指導の下、誰もが知っている馴染み深い「サザエさん」や「さんぽ」などの歌に合わせて楽しく体を動かすリズム体操でした。参加者の皆さんが、歌に合わせて体を動かしていると自然と笑顔になっていく様子が見られ、みんなが同じ空間を共有しながら活動することの楽しさが実感出来た時間となりました。まだまだ新型コロナウイルスの感染拡大防止対応が必要な状況が続いていますが、感染対策をした上でご友人や地域にお住まいの方達と顔を合わせて一緒に活動することの楽しさや意義を更に強く感じられた活動でした。食事の栄養知識や予防体操だけではなく、地域活動への参加もフレイル予防効果は大きいように感じられます。



お問合せ先：汐見台自治会連合会 事務局 045-754-5281 (火曜日～土曜日 10時～13時)

屏風ヶ浦  
地区

スイッチON碁子  
屏風ヶ浦地区推進委員会主催 サロン「梅の里」

サロン梅の里は碁子区地域福祉保健計画の活動です

「サロン梅の里」は地域の皆様に、様々な演目を楽しんでいただくサロンです。これまでは、自由に参加頂いておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止対応のため、事前申込制に変更となりました。未だにみんなで歌を歌ったり、お茶やお菓子を楽しむことは出来ない状況が続いていますが、毎月様々な演目を地域の皆様に楽しんでいただいています。昨年は5月が手品&南京玉すだれ、6月二胡、7月ピアノ、9月ギター&バイオリン&マンドリン、10月ピアノ&鍵盤ハーモニカ、11月大正琴&ピアノ、12月チェロ演奏、そして次回開催の2月は箏&尺八のアンサンブル演奏を予定しております。



以前のようにお茶とお菓子と一緒に楽しんで頂くことはできませんが、お土産としてお持ち帰りいただいています。

サロン 梅の里

開催日：毎月第3金曜日 13:00～13:45  
(4月・1月はお休み)  
対 象：屏風ヶ浦地区にお住まいの方  
\*森・森が丘・中原\*  
お問合せは屏風ヶ浦地域ケアプラザまで

\* 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 横浜市碁子区森 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)