

～ 地域包括支援センター通信 ～

軽度認知障害 (MCI) をご存じですか？



軽度認知障害 (MCI) とは？

もの忘れが主な症状としてみられるが、日常生活への影響がほとんどなく、認知症とは診断できない状態のことです。

「認知機能の低下がいくらかあっても、日常生活機能に大きな問題がない」点がポイントですが、専門医の診断を受ける必要があります。

MCI から認知症へ移行しないためには？

MCI は「以前の自分と比べて苦手なことが少しでてきた」状態で、イコール認知症というわけではありません。

ご自身やご家族、大切な人が MCI と診断されたら今の状態を見つめ直すことが大事です。

日々の生活の確認をするなかで、対策のヒントが見つかるかもしれません。

生活習慣病の予防と適切な健康管理、規則的な生活習慣を心がけることは日常生活での様々な機能を保ち、認知機能の低下を防ぐカギになります。

【認知機能の維持に役立つ4つのポイント】-まんべんなく継続的に！

- ① 受診 かかりつけ医での生活習慣病管理や、年に1回の健康診断を。
- ② 運動 散歩やウォーキング等 はじめは20～30分程度から。
- ③ 食事 筋力アップや脳の活性化を支えるのが食事です。
- ④ 生活 地域や人とつながりを持ち、やりがいや楽しみに取り組みましょう。

横浜市のもの忘れ検診は令和5年度から50歳～64歳の方も対象となりました。

認知症の疑いのある人を早期に発見し、早期鑑別診断と治療につなげることで認知症の重症化予防を図ることを目的としています。

不安なことがあれば、専門家に相談して解決していきましょう。

ご相談は地域包括支援センターでお受けしています。どうぞお声がけください。

横浜市ホームページ 認知症のご本人・ご家族（相談先・受診・居場所の情報）

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/ninchisyo/ninchisyo-sodan/>



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：中村（看護師）萩原・堀（社会福祉士）

久守（主任ケアマネジャー）

ご相談受付はこちら ▶▶▶

屏風ヶ浦地域ケアプラザ ケアプラザニュース 8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。厳しい暑さのため、マスクの着用が暑苦しく不快に感じてしまう日々が続いておりますが、新型コロナウイルス感染症感染者の人数が上昇している状況を鑑み、引き続きご来館時には状況に応じた対応にご理解ご協力をお願い致します。感染者が増加していることを踏まえ、ラウンジでの長時間の滞留はお控えいただき、1時間程度のご利用をお願い致します。

パパの子育て支援講座

参加費：無料

パパだからこそできることや、子育てのヒントなど、現役パパ講師から学びましょう！！パパとママとお子さんが一緒に参加できる、楽しい子育て講座です。パパとお子さん2人での参加も大歓迎！

『楽しい遊びとパパの子育てははじめの一步』

開催日) 9月30日(土)
時間) 10:30～12:00
対象) 0歳～未就園児までの親子
募集数) 8組

8月1日(火) 申込受付開始

お申込みはこちらから

『絵本の読み聞かせ&ワークライフバランス』

開催日) 11月19日(日)
時間) 10:30～12:00
対象) 0歳～未就園児までの親子
募集数) 8組

10月1日(金) 申込受付開始

お申込みはこちらから



かがやきライフ講座

参加費：無料

～ こうやって食べよう！元気の秘訣 ～

最近嗜好が変わってきた、食べられる量が少なくなってきたなどの悩みはありませんか。食を通じて回復しやすい身体づくりをめざしましょう！

開催日：8月22日(火)
時間：13:30～15:00
定員：20名(先着順)

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
7月22日(土)より申込受付開始

申込先：ケアプラザの窓口又は電話 045-750-5411 屏風ヶ浦地域ケアプラザ



新任のご挨拶

地域包括支援センター
主任ケアマネジャー 久守 史直

地域の皆様はじめまして、7/1より主任ケアマネジャーとして着任した久守と申します。地域の抱える課題に接しながら地域の皆様と共に考え相談業務を遂行していきたい所存です。どうぞよろしくお願い致します。

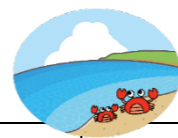


退任のご挨拶

介護予防支援事業
ケアマネジャー 山本文美恵

この度、6月末をもちまして退職することとなりました。皆様と出会い一緒に過ごさせて頂いた時間は私の人生で宝物です。本当にありがとうございました。皆様、暑い日が続いておりますのでどうぞご自愛ください。

8月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 リズムに乗っていきいきエクササイズ	3 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・はじめての色えんぴつ画講座	4 親子でにこにこ！！	5 すまいる体操
6 コロボックルの音あそび	7 ・健康サポート体操 ・スマホ学習サロン	8 休館日	9	10 ・子育て相談 ・プラチナ体操	11 多目的ホール開放デー	12
13	14	15	16	17 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・はじめての色えんぴつ画講座 ・個別相談会	18 サロン梅の里	19 すまいる体操
20	21 スマホ学習サロン	22 かがやきライフ講座	23	24 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	25	26
27 マスターしようフラダンス	28	29	30	31 子育て相談		

◀ 8月・9月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ▶

9月

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



親子でにこにこ！！

音楽に合わせて跳んだりねたり、人気のパラバルーンで遊んだり、親子と一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

開催日：9月1日（金）
時間：10：00～11：00
対象：歩き始め～未就園児の親子
定員：10組（先着順）
参加費：300円
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
持ち物：上履き（靴下でも可）
お子さんは裸足でOK
8月1日（火）～ 申込受付開始

お申込みQRコード



健康サポート体操

姿勢と呼吸を整えながら、椅子に座ったまま行う健康体操です。柔軟性を高め、ご自宅でも継続して頂けます。

開催日：9月4日（月）
時間：10：00～11：00
対象：地域の方
定員：15名（先着順）
参加費：300円
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
持ち物：飲み物（水分補給）
ご自身の上履き持参でも、靴下のままでもOK、スリッパの貸し出し有

8月1日（火）～ 申込受付開始
申込先：電話又はケアプラザ窓口
045-750-5411

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、1人で悩んでいることなどありませんか。8月は講師を招いての開催となります。講師と一緒に語りあい、気持ちをリフレッシュしましょう。

開催日：8月24日（木）
時間：13：30～15：00
対象：介護をしている方
定員：8名（先着順）
参加費：無料
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
7月24日（月）～ 申込受付開始
申込先：電話又はケアプラザ窓口
045-750-5411

あなたも参加してみませんか？

リズムに乗っていきいきエクササイズ

「リズムに乗っていきいきエクササイズ」は毎月第1水曜日に50代・60代の女性を対象に開催しています。普段なかなか体を動かす機会のない方や運動が苦手な方でも楽しく気軽に参加出来る筋力維持に有効なリズム体操です。



いつも、施設周りをきれいにして下さい



ケアプラザの施設前にある花壇は、グリーンサポーター（貸室利用団体「囲碁・将棋クラブ」のメンバー）さんが丁寧に手入れをして、綺麗に花を咲かせて下さっています。季節毎に自主的に植え替え、雑草もきれいに抜いてくれるのでいつも綺麗な花壇が保たれています。



< 開館時間について >

月曜日～土曜日 ※18時～21時の夜間の貸室利用がない場合は18時閉館となります。
詳細につきましては、ケアプラザまでお問合せ下さい。

* 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。

<URL>

http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html

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

