



事業報告

出張講座

ハマトレ体操！

10月15日（金）出張講座「ハマトレ体操！」を開催いたしました。この講座は新吉田あすなろ地区の協力により、あすなろ会館で行っております。今回は、横浜市が高齢者の歩きに着目して開発した「ハマトレ体操」をケアプラザ保健師の解説で行いました。この体操は姿勢の改善や骨盤・股関節・足関節の動きの向上、バランス力の向上を目指す運動で、家の中でも簡単にできるようにつくられています。参加されたみなさまには解説後に、DVDを見ながら体験して頂きました。是非、自宅での運動に取り入れて頂けたらと思います。



地域情報

新吉田地区社会福祉協議会 子育て応援事業
サツマイモ収穫会



11月3日（水・祝）、新吉田地区社会福祉協議会の子育て応援事業でサツマイモ収穫会が行われました。秋の爽やかな天候の中、昨年に引き続き感染予防に気を付けながらの開催となりました。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で外出の機会が減り、今回のサツマイモ掘りが初めてというお子さんもいました。連なって出てくる大きいサツマイモに大興奮のお子さんや思わぬ虫の出現に親子で驚いたり畑のあちこちで家族の笑い声が聞こえてきて、自然とのふれあいや他の家族との交流を楽しんでいました。



地域情報

しのはら相談室研修会

やすらぎの家・ほっと新吉田
オンライン交流会

11月13日（土）新吉田地区の「ボランティアセンターやすらぎの家」と「ボランティアグループほっと新吉田」の皆様と、篠原地域ケアプラザを拠点に活動している「しのはら相談室」の皆様とのオンライン交流会が行われました。同じ区内で活動していても、なかなか一緒に活動する機会がありませんので、お互いの活動紹介やコロナ禍での変化や課題などを各グループごとにお話され、その後、質疑応答となりました。篠原と新吉田で会場は離れておりましたが、人材発掘の悩みやボランティアコーディネートの葛藤などを共有し、充実した意見交換の時間となりました。



回覧



～冬も脱水に注意が必要です～

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。乾燥した環境では不感蒸泄が増え、知らないうちに体から水分が失われる量が多くなること、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。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。アルコールやカフェインを含むものは利尿作用があるため、摂りすぎには注意が必要です。

また、冬に流行する感染性胃腸炎による嘔吐・下痢症状やインフルエンザによる高熱でも脱水を起こしやすくなります。この時には水分だけでなくナトリウムやカリウムなどの電解質も失われてしまうため、経口補水液を少しずつゆっくり摂るようにしましょう。

*不感蒸泄：体から自然に失われる水分。呼吸の際の呼気に含まれる水分や皮膚や気道の粘膜から蒸発する水分のことをいいます。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・田村・小川）



事業報告



男の料理教室



10月27日（水）新田地区センターとの共催で「粋な男の料理教室」を開催いたしました。今年度は感染予防のため、個別に調理を行い試食はせずに持ち帰って頂いております。今回は、飾り巻きずしを作りました。イメージ通りの断面になるように食材を並べて巻く作業は大変でしたが、切ってみると素敵な断面が現れ、みなさま美味しそうな太巻きを持ち帰ることができました。



イベントのお知らせ



体操ボランティア育成講座

日程：令和4年1月21日、2月4日、18日
3月4日、11日（全て金曜日）
時間：13時00分～15時00分
会場：新吉田地域ケアプラザ
対象：体操ボランティア・体操指導に関心のある方
講師：中村幸貴先生（健康運動指導士）
参加費：無料
申し込み：12月15日～（先着10名）

地域の体操サークルなどで、体操リーダーやボランティアをしている方向けに加齢により体力が低下してからも出来る体操をお教えします。高齢者の身体特徴について学び、体操指導の実技も行います。

介護者のつどい

日程：令和4年1月13日（木）
時間：13時30分～14時30分
会場：新吉田地域ケアプラザ
内容：茶話会
対象：介護をしている方・介護経験のある方
参加費：無料
申込：前日までに電話申し込み



←以前の茶話会の様子
飲み物のご用意をしています。感染予防に気をつけつつ、のどを潤しながら介護のご様子などを、お聞かせください。



年末年始のお知らせ

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



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

※電車、バスご利用の場合
東急東横線「綱島駅」より
2番乗り場（綱島71系統）から
「勝田折り返し所」行きバス乗車
「神隠」下車 徒歩5分

※車ご利用の場合
第三京浜都筑インター新吉田出口すぐそば
駐車場あり（台数には限りがあります）

ホームページ <https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>

