



## 地域情報

▶ 新吉田地区

## 新しい生活様式活動支援事業

1月15日(土)新吉田連合町内会の町内会長のみな様が集まって、ICTの勉強会が行われました。この勉強会は港北区の「新しい生活様式活動支援事業」を活用して開催されたものです。今回はLINEの基本的な使い方や活用方法を学び、講師やサポートで同席しているスタッフの方々の助けを借りて、新しくLINEにチャレンジする方もいらっしゃいました。感染拡大によって、集まることに不安を感じることもあると思います。今回の勉強会が地域活動でのICT活用のきっかけになればと思いました。



## 事業報告

## 出張講座 & 相談会



1月21日(金)あすなろ会館をお借りして「出張講座 & 相談会」を開催いたしました。今回はコグニサイズの体験会を、当ケアプラザのデイサービス相談員が担当いたしました。コグニサイズとは認知症予防のための頭と体を同時に使うプログラムで、失敗を楽しみながら行う楽しいプログラムです。この日は参加人数が少なくなってしまったのが残念でしたが、スタッフも一緒に笑いながら楽しくプログラムを進めることができました。感染予防のため、人と接する機会が少なくなっていると思いますが、感染予防と同時に認知症予防や介護予防にも取り組みたいと思っております。



## 事業報告

## 体操ボランティア育成講座

1月21日(金)より全5回で「体操ボランティア育成講座」を開催しております。本講座は、体操ボランティアや指導に関心のある方を対象に、高齢者の身体特徴や体操指導のコツを学ぶ講座です。体操を学びながら、実際に参加者同士で体験指導をするので「どのような言葉をかけるとより伝わりやすいのか」をその場で経験することが出来ます。安心して失敗が出来る雰囲気なので、色々なことにチャレンジをし、人前に立って体操指導する事に自信を持って頂けたら嬉しく思います。そして、講座に参加して下さった方が「地域を支える一員」へなって頂けることを願っております。



## 回覧



～足指を動かしましょう～

第2の脳と言われている手の指は、日常生活の動作に大切な役割を担っています。手指の運動は認知症予防効果が期待され、積極的に動かすことも多くあります。

では、皆さん足の指は意識して動かしていますか？足の指は人間の体重を支えており、歩く時には地面を蹴り出すことで前に進むための推進力を生み出す大切な役割があります。しかし靴下や靴を履き、裸足で過ごすことが少なくなった現代では、足指の力が弱くなってきていると言われており、また年齢を重ねていくにつれ筋力が低下し、バランスを崩しやすくなり転倒のリスクが増えます。

足指でグーチョコキパーや壁や椅子に掴まり踵上げなど、家でも簡単にできる運動があります。足指を動かし鍛えることで、踏ん張る力を維持し、転倒を予防しましょう。

寒い時期には足が冷えるので靴下の重ね履きをする方もいらっしゃいますが、指の動きが制限されたり、締め付けで血流が悪くなることもあり注意が必要です。

大きく広げたり曲げたり伸ばしたりマッサージしたり・・・足指を開放して動かす時間をぜひ持ってみて下さいね。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691 (中西・田村・小川)



地域情報



さがしてネット

模擬訓練中止のお知らせ



「徘徊かな？」と思ったら～

**さがしてネット**

～徘徊高齢者連絡所～

連絡所が不在の場合  
昼間 新吉田地域ケアプラザ 592-2151  
夜間 港北警察署

さがしてネット  
メール受信登録用  
バーコード



新吉田地区、新吉田あすなろ地区では「さがしてネット」という取り組みをしています。認知症によって迷い、ご自宅に帰れなくなっている高齢者等の情報をメールでお知らせし、地域の皆様が気にかけて下さることで、できるだけ早く安全にご自宅に帰られるのを目的としております。例年、道に迷った方がいることを想定して模擬訓練をおこなってまいりましたが、今年も昨年に続きコロナ禍ということで模擬訓練は中止となりました。さがしてネットの取り組みは継続して行っておりますので、新しくメール受信にご協力を頂ける方は、左記のバーコードを読み込んで登録をお願いします。



イベントのお知らせ



障がいのあるお子さんと

そのご家族の写真展

～自然と溢れる幸せの瞬間～

日程：令和4年3月16日(水)～21日(月)  
時間：10時～17時 ※16日のみ13時から  
会場：新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：どなたでも(申込不要)  
参加費：無料

障がいのあるお子さんとそのご家族の写真を撮り続けているママフォトグラファー後藤京子さんの写真展を開催します。お写真にはご家族の温かいメッセージを添えて展示しております。また、当日は「春」をテーマにしたフォトブースを設けています。是非、遊びにいらしてください！

GoGo 健康元気づくり教室

ロコモティブシンドロームを予防し、いつまでも元気に過ごすための講座です。スローエアロビックの他、栄養や口腔ケアの講座を行います。  
日程：5月6日～5月27日の毎週金曜(全4回)  
時間：13時30分～15時30分  
会場：新吉田地域ケアプラザ  
対象：介護予防に関心のある方  
講師：松本しのぶ先生(エアロビック指導員)  
諸橋則子先生(歯科衛生士)  
田島三枝子先生(管理栄養士)  
参加費：無料  
持ち物等：上履き・水分補給用飲み物  
スポーツタオル  
動きやすい服装でご参加ください  
申し込み：4月1日～(先着10名)  
※初めての方・前回参加してない方を優先します。



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/>

