



事業報告



出張講座 & 相談会

4月15日(金)新吉田あすなる地区あすなる会館をお借りして「出張講座 & 相談会」を開催いたしました。今回の出張講座はコグニサイズ体験会を当ケアプラザのデイサービス相談員が行いました。コグニサイズは認知症予防のための運動と頭の体操を同時に行う介護予防の取り組みです。今回は5名の方が参加して下さい、失敗を楽しみながら楽しく行うことができました。ご自宅でできることもありますので、是非、続けて頂けたらと思います。



地域情報



新吉田地区保健活動推進員主催 シルバー体操新吉田



毎月第4土曜日に新田地区センターにて新吉田地区保健活動推進員主催の「シルバー体操新吉田」が開催されています。保健活動推進員は地域の方々の健康増進などに役立つ活動を行っており、「シルバー体操新吉田」では、いつまでも自分の足でしっかりと歩ける体づくりを目指しています。全身のストレッチをしっかりと行い、筋トレも織り交ぜながら、約1時間の体操を行います。コロナ以降、参加者の距離が近くなりすぎないように椅子に座ってできる体操を取り入れるなど、工夫しながら活動を続けて下り、心強く感じました。



地域情報



新吉田地区ひっとプラン推進会議健康づくり部会主催 やすらぎ塾マスク茶話会

5月11日(水)新田地区センターにて「やすらぎ塾マスク茶話会」が行われました。新吉田地区ひっとプラン推進会議の健康づくり部会が主催して行っているもので「一人じゃつまらん友だち作ろう」を合言葉に元気に過ごすための取り組みとして、これまで茶話会やウォーキングなどを行ってきました。コロナ以降はなかなか開催がかなわず、今回は約2年ぶりの茶話会となりました。茶話会と言っても飲食は控え、今後の予定を決めたり、お口の健康についての勉強会を行ったり、脳トレのゲームを行ったりしました。みなさま、久しぶりの顔合わせを楽しまれたようです。



回覧





～本格的な夏が来る前に～

まだ体が暑さに慣れていないこの時期、本格的に暑くなる前の今のうちに、「暑熱順化」を行っておくと熱中症の予防になります。「暑熱順化」とは、身体を暑さに慣れさせることです。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、身体を暑さに慣れさせましょう。「暑熱順化」には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。熱くなる前から余裕をもって汗をかく活動を始め、暑さに備えましょう。

暑熱順化していても、雨が降り続いて気温が下がった日が続いた後の晴れ間や梅雨明けなど、急に熱くなった時は、熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給し、エアコンや扇風機を上手に使用し、屋外で人と2m以上離れている時はマスクをはずすなど熱中症対策をしていきましょう。

連絡先：新吉田地域包括支援センター
593-5691 (中西・小川・田村・吉田)



事業報告 ▶ オープンガーデン



4月15日(金)～17日(日)と5月13日(金)～15日(日)に港北オープンガーデンが開催されました。ケアプラザのお庭は「園芸ボランティアみらい」の方々が整備して下さり、一年中、素敵な花が楽しめます。ケアプラザの花壇は、イベント開催に関わらず、いつでも敷地内にお入り頂いて楽しんでいただけます。暑い日には、施設の中で休憩していただくこともできますので、ウォーキングの途中などにもお立ち寄りください。



イベントのお知らせ



子育てフリースペースはぐピョン

はぐピョンは未就学のお子さんと保護者のための子育てサロン(10時～13時開催)です。ボランティアさんによる季節に合わせたおはなし会やイベントも開催しています。その他「お誕生日会」や「昼食場所開放」なども行っています。台数に限りはありますが、広い駐車場もあるので、お車でのお来所も可能です。

- 6月13日(月) おはなし会
- 6月23日(木) セブイベント
- 7月11日(月) 水遊び&救命救急講座
- 7月28日(木) 水遊び&おはなし会



ネットから
申込が出来ます。

※感染予防対策の為、予約制(50名まで)となっております。
※場合によっては、内容を変更させて頂く場合がございます。

粋な男の健康講座

- 日程：令和4年7月～令和5年2月
毎月第3金曜日 全8回(初回7/15)
- 時間：10時00分～12時00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男性
- 講師：菊池かおり先生(体操講座講師)
鈴木洋子先生(栄養講座講師)
宮前佳子先生(口腔講座講師)
- 申込み：6月15日～(先着10名)
※初めての方を優先とさせていただきます。
- 参加費：無料
- 持ち物：動きやすい服装、室内履き、バスタオル
汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物
5本指ソックス(あれば)

ボランティアを

やってみようと思ったけれど

- 日程：7月22日(金)
- 時間：14時～16時
- 会場：港北区福祉保健活動拠点(大豆戸町13-1)
- 対象：ボランティア活動に関心のある方
- 講師：澤岡詩野(ダイヤ高齢社会研究財団)
- 申込み：抽選30名
7月7日までにケアプラザ または
区社会福祉協議会(045-547-2324)まで

ボランティア活動を始めてみようか迷っている方必見の講座です。澤岡氏による「身近でできることの活かし方」のお話やボランティア活動の紹介です。

いつまでも粋でイキイキ過ごすための男性向け介護予防教室です。栄養改善の講座や口腔ケアの講座も行い、健康寿命の延伸を目指します!



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

ホームページ

<https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>

