

# 新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2022年10月1日発行  
第243号  
横浜市港北区新吉田町6001-6  
発行責任者：津國久美子



## 事業報告

元気づくりステーションすみれ会・港北区役所・新吉田地域ケアプラザ共催

### グループ活動支援～栄養編～

8月27日（土）、元気づくりステーションすみれ会と港北区役所、新吉田地域ケアプラザ共催による勉強会が行われました。すみれ会のみなさまは、ケアプラザで毎週土曜日に健康づくりのための楽しい体操を行っています。フレイル（虚弱）予防に運動は欠かせませんが、健康維持のためには、運動の他にも栄養を正しくとることや、しっかりと噛んで食べるためのお口の健康も注目されています。今回はその栄養に着目して、健康に過ごすための勉強会でした。主菜副菜のバランスを、お弁当箱へ詰める量や配分で考える方法がとても参考になりました。



## 事業報告

### 新田地区センター・新吉田地域ケアプラザ共催 粋な男の料理教室

8月31日（水）、今年度も3回開催を予定している、新田地区センターと共催企画の「粋な男の料理教室」の第1回が開催されました。「ランチにピッタリ！簡単に作れるおかず」をテーマに、今回は鯖のトマト煮・イタリアンサラダの2品を作りました。トマト煮はカレールーを使って味を調えるので、食欲そそる香りが広がりました。サラダは魚介のエキスを使ったドレッシングを手作りするなど、簡単でも食べるのが楽しみまで上がりとなりました。



新田地区センター・新吉田地域ケアプラザ共催



## 事業報告

### 認知症サポーター養成講座

9月3日（土）、新田地区センターで『認知症サポーター養成講座』を開催しました。資料で認知症の症状や接し方などの理解を深めて頂いた後、寸劇や内的体験の朗読を通して町で徘徊と思われる高齢者等に遭遇した際の対応や「さがしてネット」「かえるネット」の機能についてお話をさせて頂きました。

3年ぶりの開催となりましたが、今回も地域のキャラバン・メイトの皆様にご協力いただき、新たに22名の認知症サポーターが誕生しました。



## 事業報告

### 介護者のつどい

9月8日（木）、「介護者の集い」を開催いたしました。これは日々の介護の苦労や難しさを、似た経験を持つ人と話すことで、少しでも息抜きになればと企画しております。ちょっとしたアイデアの情報交換をしたり、相談員などからアドバイスをお伝えしたりしています。今回は、参加された介護者お二人が同じような苦労をされて、ご自分だけではないということが分かり、気持ちが楽になったようでした。



## 回覧



## 地域包括支援センターより

### ～キャッシュカードを直接騙し取るサギが多発しています！～

警察官や銀行員、郵便局員、大手百貨店等の職員を名乗り「キャッシュカードが不正に利用されているので使えないようにする。」など行って、すきを見てキャッシュカード等をすり替えて盗み取るサギが増えています。防犯のポイントは、まず電話をかけてくることが多いので、電話に出ないこと、また「封を開けずに保管して」と言ってくるのが、このサギの特徴ですので、この言葉を聞いたらサギを疑いましょう。また、以下の2点を意識して、被害を防止していきましょう！

- 1 こんな言葉を電話で聞いたらサギ！  
「急にお金が必要！用意して！」「キャッシュカードを預かる」「ATMで還付する」
- 2 留守番電話設定のお願い！  
「犯人は留守番電話が嫌い！常に留守番電話設定を」「留守番電話が作動する前に取らないで！」

(神奈川県 港北警察署 HPより抜粋)

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 LINK 主マネ

8月23日(火)、LINK主マネ主催の「カスタマーハラスメントに関するリスクマネジメント研修」が開催されました。LINK主マネは、地域で活動されている主任ケアマネジャーの集まりで、地域で活動しているケアマネジャー支援に取り組み、その事務局をケアプラザが担っております。今回は、みなと総合法律事務所 海野弁護士を講師にお迎えして、思いがけず理不尽なご意見を受けた時は、事業所内で連携して取り組む、職員間の相談しやすい関係づくり、また、業務としてできる範囲を丁寧に説明することの大切さについて学びました。参加されたケアマネジャーから、日々の業務に役立てたい、学びを意識しながら今後の業務に取り組みたいな感想等がありました。



## 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お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、お車での来所も可能です。

- 10月10日(月) ミニ運動会
- 10月27日(木) おはなし会
- 11月14日(月) おはなし会
- 11月24日(木) おはなし会

【予約制】



お申し込みはこちら！

### あすなる会館 出張講座&相談会

ケアプラザ職員があすなる会館に出向き、出張講座を開催します。今回は、コグニサイズ(認知症予防講座)を行います。講座終了後には、希望者の方のみ個別相談もお受けいたします。

- 日程：10月21日(金)
- 時間：14:00～15:00
- 会場：あすなる会館
- 対象：どなたでも可
- 参加費：無料
- 内容：コグニサイズ体験
- ※前日までにお申し込みください。



過去の様子

医者が教える

### PPK(ピンピンキラリ)生活の秘訣

～腸活編～

- 日程：11月26日(土)
- 時間：10時30分～11時30分
- 会場：新吉田地域ケアプラザ
- 対象：どなたでも可
- 参加費：無料
- 講師：荏原 千登里 先生(高田中央病院 医師)(当ケアプラザ協力医)

年齢を重ねても輝いて元気に長生きすることを目指すPPK(ピンピンキラリ)講座です！

申込：11月1日 9時～(先着25名)

今年の内容は、今、注目の「腸活(ちょうかつ)」がテーマです。腸内細菌を元気にして免疫力をアップし、健康長寿を目指しましょう！

### 粋な男の料理教室

- 日程：11月30日(水)
- 時間：10時00分～11時30分
- 会場：新田地区センター 料理室
- 対象：男性
- 参加費：500円(材料費)
- 講師：小澤早苗先生(管理栄養士)
- 持ち物：エプロン・三角巾・マスク  
調理したものを入れる容器・袋

申込：11月1日 9時～(先着8名)

今回はお正月にも活用できる簡単おかず、ブリの照り焼き、酢レンコン、煮しめを作ります。感染予防対策のため個々での調理をおこないます。



## 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/>