



事業報告

介護予防普及強化事業

粋な男の健康講座

7月から来年2月まで全8回の「粋な男の健康講座」を開催しております。毎月1回、体操の他に口腔ケアや栄養の講座を聞き、「粋な男」を目指して健康づくりを行っております。長く担当して下さった体操講師が今年から変更となり、プログラムが新しくなりました。メンバーはテンポよく進むプログラムに、心地よい疲労感を感じているようです。今年度も、粋な男を目指すお手伝いをしていきたいと思っております。



事業報告

港北区役所主催

フレイル予防講演会



9月20日(木)港北区役所主催の「フレイル予防講演会」が開催されました。新吉田地域ケアプラザはサテライト会場となり、港北公会堂で行われている講演会をオンラインでつなぎ、リアルタイムで参加いたしました。フレイル予防についての講義と体操の実技があり、画面越しではありましたが、冗談を交えながらの講師の話を、楽しく聞きながら運動体験もできました。ぜひ、これからの健康づくりに役立てていただけたらと思います。



地域情報

転倒予防・認知症予防

さわやか北部体操

新吉田地区の北部町内会館で行われている「さわやか北部体操」は今年11月に16周年を迎えます。月2回、町内会館に集まりストレッチや筋トレ、リラクゼーションなどを行います。講師が、その日のメンバーの体調などに合わせて、約1時間のプログラムを進めてくれます。汗がジワリと出るくらいの運動量で、活動後は体が温まり、少し動きやすくなる感じがあります。体操以外にも、年に数回の交流イベントがあり、昨年15周年の時には、みなでフラダンス体験を行いました(写真下)。

メンバーのみなさまがお元気なのは、体操を続けている効果だと思います。長く続けられるよう、ケアプラザも応援しております。



回覧

地域包括支援センターより

～急な体調不良の備えをしておきましょう～

今冬、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。感染予防には栄養・睡眠・休養をしっかりと、免疫力を落とさないことが大切ですが、急に体調が悪くなったら？身体も辛く食欲もない・・・そんな時のために普段から以下の食料の備えをしておくことで安心です。

- ・長期保存ができるもの
- ・調理の必要がないもの

- ・食欲がなくても食べやすいもの
- ・水分補給ができるもの

アイスクリーム、ヨーグルト、プリン、ゼリー、茶碗蒸しなどは喉ごしよく食べやすいですし、エネルギー補給もできます。レトルトお粥、缶詰、スープ等は調理せず食べられます。経口補水液やスポーツ飲料、ゼリー飲料は脱水予防のためにもストックしておくことでよいですね。

*体調不良時はまずかかりつけ医等医療機関に相談をしましょう。

*急を要する場合は迷わずに救急車を呼びましょう。

判断に迷う場合は、横浜市救急相談センター（#7119または232-7119）に相談できます。

パソコンやスマートフォンで緊急性や受診の必要性を確認できる「救急受診ガイド」もあります。

🔍 横浜市救急受診ガイド

参考：神奈川県 HP 新型コロナ感染に備えた備蓄（薬・食品・日用品・検査キット）

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川・田村）

事業報告 はぐピョン

子育てフリースペース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。

9月22日にイツコムさんからはぐピョンと絵本の読み聞かせグループ「にこにこほっぺ」さんの活動の様子を取材して頂きました。YouTube にアップされているので、これからはぐピョンの参加を考えている方、子育て支援関係のボランティアに興味のある方は動画をチェックしてみてください。



イツコムさんの地モトNEWSに取り上げて頂きました！動画の再生時間は2分です。



イベントのお知らせ

新吉田地区保健活動推進員共催

体操ボランティア育成講座

日程：令和5年1月6日、1月20日、
2月3日、17日、3月3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1日～（先着12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高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。

フレイル予防と心の健康

新吉田地区保健活動推進員・新吉田地域ケアプラザ共催保健福祉セミナーを開催します！コロナ禍のため、地域の皆様向けの開催が久しぶりとなりました。これからも元気に過ごすために大切な、「フレイル予防とこころの健康」についてお話しします。

日程：12月7日（水）

時間：10:00～11:00

会場：新田地区センター 大会議室

対象：どなたでも可

参加費：無料

内容：フレイル予防とこころの健康について
お申込み：不要 直接会場へお越しください。

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/>

