



## 事業報告 ▶

4月21日（金）、あすなろ会館で「出張講座＆相談会」を開催いたしました。この日は『コグニサイズ体験』を行いました。コグニサイズとは、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待できるものです。今回も当ケアプラザのデイサービス職員が講師を担当し、「足踏みをしながら数字を数えて、3の倍数で手をたたく」など、簡単なのに思い通りに動けないもどかしさを感じながら楽しく行いました。コグニサイズはこれまで何度も体験会を行い、毎回好評で、今回も参加された皆様から楽しかった、また参加したいなどの感想をいただきました。

## 出張講座＆相談会

### コグニサイズを体験してみよう



## 事業報告 ▶



## 介護者のつどい

5月11日（木）、「介護者のつどい」を開催いたしました。介護者のつどいは介護をしている方や介護の経験がある方が、自分の経験や日々の悩み工夫を話し共有することで少しでも息抜きになればと企画しております。今回も、参加された方が現在の介護の苦勞を話したときに、ほかの参加者が共感しそれぞれの介護の体験を共有したことで、気持ちが楽になったようでした。今後も、ゆったりとお話できる会を継続していきたいと思っております。



## 事業報告 ▶

5月12日（金）から全4回で「GoGo 健康元気作り教室」が始まりました。何歳になっても健康的で自分らしく暮らすためには、運動習慣の他にバランスの良い食事やお口や歯の状態が良いことも大切です。4回の講座では、スローエアロビックを取り入れた運動、お口の健康について、栄養バランスの良い食事についてなどを学び、健康の維持や筋力アップのきっかけづくりにしていただきました。体操の中には脳トレーニングも兼ねた運動もあり、笑いながら楽しく運動することができました。

## GoGo 健康元気づくり教室



## 回覧 ▶





## ～デイサービスへ、行ってらっしゃいませ！～

足腰が弱くなると、外出するのが億劫になり、閉じこもりがちになります。その時間が長くなると下肢筋力ばかりでなく、全身の筋力が低下し、ますます外出が億劫になります。さらに、人とお話しする機会が減り、認知機能の低下に繋がってしまいます。

この状況の改善を目的とした介護保険サービスの1つがデイサービスです！「高齢者の集まりで、なんだか馴染めそうにない・・・」というお話を耳にすることがあります。

デイサービスといっても、その内容は、入浴や昼食、体操やレクリエーション等だけではなく、個別の目標に沿ったスポーツジム顔負けのマシンを利用したトレーニングプログラムが利用できる事業所もあります。利用時間も午前のみ、午後のみ、1日利用など様々です。

ご自分に合ったデイサービスをみつけて、生活の中に取り入れ、メリハリのある1週間を過ごしましょう！介護予防の意識を高めて、健康寿命の延伸を図りたいですね。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川・田村）



## 新吉田地域ケアプラザデイサービスより



### ◇ボランティアさんを募集しています！

新吉田地域ケアプラザデイサービスでは、ボランティアさんを募集しています。コロナ禍でも、お話し相手や麻雀を一緒にやって下さるボランティアさんに来て頂いていましたが、この5月から歌や演奏を披露して下さる方や学生の方の受け入れを再開しました。ご自身の健康とご利用者様の笑顔の為に、あなたの特技を活かしてみませんか？

ご興味ある方は、見学も出来ますので、当ケアプラザにお問い合わせください。



#### 主な活動内容

- ・囲碁、将棋、麻雀のお相手
- ・お話し相手やお茶出し
- ・工作のお手伝い、園芸など
- ・歌や演奏の披露



## イベントのお知らせ



### セルフプランをつくってみよう

日程：令和5年7月8日（土）  
 時間：14：00～15：30  
 会場：新吉田地域ケアプラザ  
 内容：①保健師によるフレイル予防のお話  
 ②ご自分の生活を振り返ってみよう  
 ③1か月の予定を考えてみよう  
 対象：介護予防に関心のある方どなたでも  
 申込み：6月15日（木）～（先着25名）  
 持ち物：筆記用具、水分補給のための飲み物

いくつになってイキイキと過ごすために重要な『人とのつながり』について自身の生活を振り返り、地域の活動を取り入れた1ヶ月の予定表を作ります。

### 粋な男の健康講座

日程：令和5年7月～令和6年2月  
 毎月第3金曜日 全8回（初回7/21）  
 時間：10時00分～12時00分  
 ※7月、8月は9時30分～11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男性  
 講師：菊池かおり先生（体操講座講師）  
 駒木道子先生（栄養講座講師）  
 諸橋則子先生（口腔講座講師）  
 申込み：6月15日～（先着15名）  
 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）

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！

### 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などを開催します。「お誕生日会」や「昼食場所開放」なども行っています。参加予定の方は、電話かWebで予約をお願いいたします。人数に余裕がある場合のみ、当日参加を受け付けます。

6月12日（月）おはなし会  
 6月22日（木）七夕イベント  
 7月10日（月）水遊び＆おはなし会  
 7月27日（木）水遊び＆おはなし会



ネット申込はこちら



### 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/>

