



事業報告 ▶

体操ボランティア育成講座

2月下旬より全5回で体操ボランティア育成講座を開催しました。高齢者の身体特徴や低体力者向けの体操を学び、講座の3回目、4回目でデイサービスのご利用者様向けに体操指導をする実技を行いました。実技後は、「緊張したけど、皆さんが楽しそうに体操をして下さって嬉しかった」と自信が持てたことを感想として話して下さる方もいました。

ご家族やお仕事をしている高齢者施設のご利用者に体操を教えることを目的に参加された方が多く、ボランティアを今すぐ始めたい方はいらっしゃいませんでしたが、いつの日か地域でお会い出来ることを楽しみにしています。



地域情報 ▶

新吉田地区 ひっとプラン推進会議



新吉田地区では2月15日に、ひっとプラン推進会議が行われました。ひっとプランとは福祉保健計画の港北区の愛称で、地域の福祉保健の取り組みが継続し、充実発展するよう意見交換をする場です。この日は、令和5年度の振り返りと次年度の取り組みについて検討されました。高齢部会では「さがしてネットの模擬訓練」など、災害時要援護者支援部会では「発災時に備えるための周知チラシの作成」、健康づくり部会では「やすらぎ塾」、子育て支援部会の「よしだっこ」など様々な取り組みが報告されました。地域のみなさまの力で様々な取り組みが行われていることを大変心強く感じました。



事業報告 ▶

粋な男の料理教室

2月29日(木)新田地区センターと共催で「粋な男の料理教室」を開催いたしました。講座の初めに管理栄養士である講師から、低栄養についてのミニ講座をしていただきました。低栄養は足腰の筋力低下の恐れなど高齢者は注意が必要です。ミニ講座の後は、肉巻きおにぎり・貝沢山味噌汁・浅漬けの3品を楽しく調理いたしました。肉巻きおにぎりを仕上げる頃には、甘辛の香ばしい匂いと美味しそうなおにぎりの照りが食欲をそそり、暖かい時期なら皆で公園で食べたいなどの、ワクワクする意見が出ておりました。



回覧 ▶





～令和6年度介護予防講座について～

今年も介護予防講座を企画しました。

講座Ⅰ：GoGo健康元気作り教室

5月から始動します。下段にお知らせを掲載しております。ぜひお申し込みください！

講座Ⅱ：粋な男の健康講座

7月から始動します。ケアプラザ広報誌やLINE、ホームページなどでご確認ください！

講座Ⅲ：出張ミニ講座

今年度特にお伝えしたいのは、ポイント④「人とのつながり」です。様々な調査や研究から、年齢を重ねても元気で過ごすためには人とのつながり（社会参加）が大切だといわれています。老人会、体操や趣味のサークル活動、友人と集まって食事をしたりお話をしたりなど・・・皆様が活動されている場に出向き、活動への参加が心身の健康にとてもいいことだということをぜひお伝えしたいと思っています。お話を聞いてみたい方いらっしゃいましたら、ぜひご連絡お待ちしております。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川）

元気にイキイキと年齢を重ねていくための4つのポイントを学び体験していただけます！

- ① 日常の動作を自分でできるための筋力の維持
- ② バランスの良い食事で低栄養予防
- ③ しっかり噛んで飲み込むための歯やお口周りの筋力の維持
- ④ 家族以外の人とつながれる新しい交流の場



新吉田地域ケアプラザ デイサービスより



当デイサービスは毎日25名程度の、介護が必要な高齢者が通っています。朝は玄関まで車でお迎えに伺います。ケアプラザへ到着後は看護師による健康チェック、入浴、健康体操や趣味活動、栄養バランスの整った昼食を食べた後は、口腔ケア、トランプなどのお楽しみ、ゲーム、脳トレタイム等で夕方まで過ごし、ご自宅まで車で送ります。



～ご利用されている方の声～

- ・生活にメリハリができて良かったです。
- ・すっかり慣れて、入浴が一番いいね！と言っています。
- ・各イベントも楽しみですし、折り紙等の制作も楽しみです。

地域のみなさまには、いつも送迎等でご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。駐車場所など、近隣の方に不便が生じないように工夫をしながら送迎を行っております。ご利用されている方の中には、歩行が不安定で玄関前での乗車が必要であったり、外出までに時間がかかる場合もございます。気になることがございましたら、ケアプラザまでご連絡ください。



イベントのお知らせ



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10日（金）・17日（金）24日（金）5月30日（木）

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）
宮前佳子先生（在宅認定歯科衛生士）
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・タオル
動きやすい服装でご参加ください

申し込み：4月15日～（先着20名）

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。

- 4月 8日（月）おはなし会
- 4月25日（木）こいのぼりイベント
- 5月13日（月）おはなし会
- 5月23日（木）おはなし会

【予約制】



お申し込みはこちら！



新吉田地域ケアプラザ案内