

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234-0054
横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階
TEL:045-834-3141
〈発行責任者〉所長 福本 修平

プラザ便り

6月

令和3年6月発行

令和3年度の事業が 再スタートしました

コロナ禍で見送っていた事業を、
少しずつ再開し始めました。



みらくる☆甚平さん 春の演奏会

昨年の1月以来、約1年3か月ぶりに再開しました。今までは「うたカフェ」の名称で親しまれていましたが、今回は3部構成で1時間ずつに分け、感染症対策を講じながら演奏会として実施しました。当日は総勢30名の方がご参加され、演奏会終了後は「待ちに待った、みらくる☆甚平さんの演奏が聴けて良かった！次回も参加します！」といったお声いただきました。

次回の開催は7月17日に決定しました！詳しくは、中面をご覧ください。

お〜い！らくかい 春のウォーキング

今回は天候も良く円海山のいっしんどう広場までウォーキングを行いました。認知症を予防する男性限定の「お〜い！らくかい」では感染症対策を講じ、室内活動に限らず、屋外活動も心がけています。当日は新緑もキレイで普段なら見落としてしまう花々を眺めながら、ご自身のペースでウォーキングしました。港南台にもまだまだ、知らない道もあり、「様々な発見ができた」との声が上がりました。





あなたの脳を愛する 10 の方法(認知症予防)

港南台内科クリニック
院長 篠田先生

生活スタイルを改善すれば、認知機能低下のリスクを軽減できます。改善点が増えれば増えるほど、脳と体に多くの利益をもたらす、認知症の予防に役立ちますので、以下の点に意識して取り組んでみてください。

1. **健康的な食事**
・野菜や果物を摂り動物性脂肪を控えめにした栄養バランスの良い食事
2. **適度な運動**
・運動は脳と体への血流を増加させる
3. **高血圧や糖尿病を治療する**
・肥満、高血圧、糖尿病などは、脳の健康にも悪影響をもたらすので治療を続ける
4. **タバコは吸わない**
・禁煙すれば、認知症のリスクを喫煙しない人と同等に減少できる
5. **睡眠をチェック**
・不眠症や睡眠時無呼吸症候群の改善は記憶や思考能力の低下を和らげる
6. **メンタルヘルスを大切に**
・ストレスを上手にコントロールし、くよくよしないように
7. **社会的・家族的孤立を避ける**
・社会活動や地域活動に積極的に参加し、友人や家族との交わりをつくる
8. **笑顔で生きがいを持って過ごす**
・ワクワクするような、様々な趣味をもつ
9. **頭を使う**
・文章を書く、おしゃべり、イベントや勉強の機会に参加する
10. **転倒、交通事故に注意**
・自転車に乗るときはヘルメットを着用し、転倒にも気を付けるなど



これからの

講

座

紹

介



みらくる☆甚平さん夏の演奏会

◆ 日時:令和3年7月17日(土)

I部:11:00~12:00
II部:13:00~14:00
III部:15:00~16:00

抽選
各15名

- ◆ 会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 抽選予約期間:6月17日~6月30日
抽選結果の通知:7月1日~7月5日
- (注)・お申込みは、お1人様につき1公演のみ
・1回のお電話で2名様までのお申込み可
- ◆ 内容:歌なしの演奏会になります。

※参加費は200円(お茶付)

認知症家族のつどい

◆ 日時:令和3年7月15日(木)

10:30~11:30

先着
10名

◆ 会場:港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー

- ◆ 対象:認知症の方と介護をしているご家族
- ◆ 講師:認知症の人と家族の会
有泉 佳子氏

◆ 内容:認知症の方を介護されているご家族が集まり、日頃介護されている中での悩みや経験を話し合います。



※参加費は無料です

エンディングノートを書いてみよう

先着 20名

- ◆ 日時:令和3年7月21日(水) 10:00~11:30
- ◆ 会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対象:65歳以上の興味のある方



◆ 内容:
終活への思いを無理なく自然に見える化できる「エンディングノート」を作成します。港南区版エンディングノートの無料プレゼントがあります ※参加費は無料です



住み慣れた場所でいつまでも元気に！

【かもめ団地内をみんなで歩こう】 を開催しました！

4月22日(木)晴天の中、30名程の参加者がラジオ体操をした後、ゆっくりと団地内を歩きました。「久しぶりに外を歩いて楽しかった」「団地内の人と初めて話す事が出来た」「自分でもまた歩いてみたい」

そんな声を聞く事が出来ました。歩き終わった後は、移動販売で買物を楽しむ姿も見られました。コロナ禍でも出来る事をしながら、心と体の健康を維持していきましょう！

団地内を歩いてみたら
今まで気が付かなかった発見がありました♪



ラジオ体操でウォーミングアップ！

体力づくりだけでなく、住民同士の
繋がりもできました。

移動販売も賑やかでした♪



コーディネーターコーナー ①

旬の元気レシピ【赤しそジュース】

生活支援コーディネーター*佐藤



我が家では、6月と言えば赤しそ！と言って
も過言ではない程に、この時期にしか楽しめない
赤しそジュースを毎年欠かさず作っています。
疲労回復・免疫力アップ・食欲増進など赤し
そにはたくさんの体に良い事が詰まっている
そうです。気温の変化が激しく体調を崩しやす
い季節に赤しそパワーはいかがでしょうか。
是非、試してみてください♪♪

煮出した後の
葉に塩を振って
天日干しすると
ゆかりふりかけ
として楽しめます！

水やソーダ割り以外にも、
ゼリーやドレッシングにしても
美味しく召し上がれます

【材料】

- ・赤しその葉 300g
 - ・水 2ℓ
 - ・砂糖 500g位
 - ・クエン酸 25g
- (※りんご酢でも代用できます)

赤しそ
ジュース
レシピ



- ①赤しそを良く洗い、茎を取り除いて葉だけにします。
- ②沸騰した鍋に①を入れ、5分程茹でたら葉だけを取り出し、ザルでこします。
- ③②の鍋に砂糖を入れ30分程煮つめたらクエン酸を加えます。(クエン酸を入れた瞬間にパ〜っと綺麗な赤紫色になります)良く冷やしたら完成です♪

ヘルプマークを配布しています

ヘルプマークは、援助や配慮を必要としている事が外見からではわからない方々が身に付ける事で、周囲に配慮の必要性を知らせることが目的です。

ヘルプマークが広く認知され、必要な援助が受けられる環境づくりに取り組むため、地域ケアプラザでもヘルプマークを配布します。

【そのほか、区役所(高齢・障害支援課)の窓口等でも配布しています】



ケアプラカレンダー

5月30日～7月2日

施設点検のお知らせ
6月21日は施設点検の為
 貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
			さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	1歳児学級 [すすめ] ミニ運動会 (10:00～) 会場：港南台地 区センター
6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
	歯科相談 (14:30～)		ぴょんぴょん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)		歯のほのほの 相談室・特別版 (14:00～)
6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
		1歳児学級 [すすめ] (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)	Go to 鎌倉 (10:00～)	
6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
	施設点検日 		そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)	お～い! らくかい (10:00～)	
6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) 歯科相談 (14:30～)		七夕まつり (10:30 ～11:00) 会場：港南台 中央公園	ぺんぺん草の会 (10:00～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問合せ下さい。

ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ
☎045-834-3141 担当:榊原・多田

