

プラザ便り



〈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

令和5年6月発行

介護予防事業ってなに？



令和5年3月末の横浜市の高齢化率は約25%（港南台地区は31%強）で、超高齢社会に入っています。団塊の世代の方が75歳以上となる令和7年（2025年）には高齢者数が96万人を超え、高齢化率は約26%になると推計されています。

高齢化が進む中、高齢者や身体的な制約のある人々ができるだけ長く自立した生活を送れることを目的とした様々な取組の事です。また、健康な生活習慣の促進、適切な運動、栄養バランスの良い食事、認知機能の維持、転倒予防などの要素も含んでいます。ケアプラザでは健康講座・ウォーキングなど様々な介護予防事業に取り組んでいます。ミドル世代の皆さんもぜひご参加ください。

～東洋医学で学ぶ～

健康寿命

クラシエ薬品株式会社の山本先生を講師にお招きし、東洋医学から見た健康寿命について、学びます。

全3回シリーズの講座です

参加費
無料

	日 時	内容と持ち物
第1回	6月9日(金) 10:00～11:30	テーマ: 口腔 【舌で健康チェックをしてみよう】 持ち物／飲み物・筆記用具・室内履き・靴入れ
第2回	6月16日(金) 10:00～11:30	テーマ: 栄養 【食養生薬膳について】 持ち物／飲み物・筆記用具・室内履き・靴入れ
第3回	6月30日(金) 10:00～11:30	テーマ: 運動 【呼吸法&太極拳】 持ち物／飲み物・タオル・運動靴(室内用)・靴入れ

- ◆ 場 所：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象：40歳以上で全3回参加できる方
- ◆ 参加料：無料 ◆ 定員：15名（※応募者多数の場合、抽選）

動きやすい服装で
お越し下さい♪



鎌倉 湘南ウォーキング 江の島へGO (介護予防事業)

5月16日(火)に開催しました！

湘南の海岸線沿いの美しい景色を感じながら、鎌倉～江の島間の8.5kmをウォーキングしました。当日は、バリスティックトレーナーズ代表の中村幸貴先生の指導の下、関係者含め、26名が参加しました。

参加された方からは、「8.5km歩くのは無理だと思っていたが、みんなで完歩したことで、自分に自信がついた」といった感想が挙がりました。今後も皆さんの健康増進に役立つ、事業を企画・運営していきます。



はいっ
チーズ！



生バンド de 歌声サロン

5月20日(土)に開催しました！

みらくる☆甚平さんによる「歌声サロン」を開催しました。1時間30分ずつの2部構成で実施しました。当日は総勢38名の方がご参加され、参加された方々からは「待ちに待った、みらくる☆甚平さんの生演奏が聴けて良かった！そして、歌もうたえてスッキリした！」といった感想をいただきました。

次回は7月15日に開催します！詳しい内容につきましては、チラシ等でお知らせします。



港南台連合自治会主催

港南台グラウンド・ゴルフ大会

5月20日(土)に開催しました！

港南台第一中学校の第2グラウンドで開催されました。悪天候でしたが、10チームが出場しました。ケアプラザも初参加しました。グラウンドのコンディションが悪い中、各チームが熱戦を繰り広げ、白熱した大会となりました。

グラウンドゴルフは子どもから高齢者まで、誰もが気軽にできるスポーツで、地域住民同士の交流を深める大会となりました。



新規 OPEN

港南台福祉ネットワーク 

まろにえカフェ

ぶらっと♪

港南台に高齢者がぶらっと♪立ち寄れる
地域交流カフェをオープンする事になりました♪

福祉ネットワークが主となって運営するこのカフェは、のんびりコーヒーを飲むだけでもよし、スタッフとお喋りするもよし、トランプなどゲームをするもよし、自由に時間を過ごして頂けるカフェです。
時間内ならいつ来て頂いても構いません。

ぜひ気軽に遊びに来てください。



あなたの歩行状態を AI が解析！

歩行動画を撮るだけで、歩行状態と改善点がわかる、人工知能を使った歩行解析コーナーもあります。

今後の予定/8月27日(日)・9月30日(土)の 10:00~12:00/お問合せはケアプラザまで

これからの事業紹介

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、
事前にお問い合わせ下さい。

※講座は事前予約になります

子育てサロン ぴよんぴよん

- ◆ 日 時: 令和5年7月12日(水)
10:00~11:15
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ
多目的ホール
- ◆ 対 象: 0歳児~未就学児とその保護者
- ◆ 申 込: 6月14日(水)から
電話か来所にて受付
- ◆ 内 容: お友達づくりや情報交換など、
気ままな集いの場となっています。
お気軽にご参加下さい！

先着
15組

受付中

6月14日/赤い屋根保育園の
保育士による育児相談会

※参加費は無料です

認知症家族のつどい

- ◆ 日 時: 令和5年7月20日(木)
10:30~12:00
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー
- ◆ 対 象: 認知症の方の介護をしているご家族
- ◆ 持ち物: 上履き 靴入れ
- ◆ 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、日頃の悩みや経験を話し
合います。

予約受付中

先着
10名



※参加費は無料です

~認知症カフェ~ ほっとカフェ



予約受付中

先着10名

- ◆ 日 時: 令和5年7月11日(火)13:00~14:00
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象: 地域にお住まいの方 ◆ 参加費: 100円
- ◆ 持ち物: 上履き 靴入れ
- ◆ 内 容: 認知症の方やそのご家族、地域住民
などが集える場所です。気軽に悩み
相談や世間話などができるコミュニ
ケーションの場となっています。



ケアプラカレンダー

5月28日～7月1日

施設点検のお知らせ
6月19日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



★：夜間閉館日（18 時閉館）

日	月	火	水	木	金	土
5月28日	★5月29日	★5月30日	5月31日	★6月1日	6月2日	★6月3日
	歯のほのぼの 相談室 (14:30～)			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	
6月4日	★6月5日	★6月6日	6月7日	★6月8日	6月9日	★6月10日
	歯のほのぼの 相談室 (14:30～)	1 歳児学級 【すすめ】④ (10:00～) みち草 (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:00～)	健康寿命① (10:00～)	歯のほのぼの 相談室特別版 (14:00～)
6月11日	★6月12日	★6月13日	6月14日	★6月15日	6月16日	★6月17日
		ほっとカフェ (13:00～)	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～)	健康寿命② (10:00～) ないと くるーず (18:00～)	
6月18日	6月19日	★6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	★6月24日
	施設点検日 	1 歳児学級 【すすめ】⑤ (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)		子育て まち育て塾 (10:30～)	お～い！ 元気かい (10:00～)	
6月25日	★6月26日	★6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) 歯のほのぼの 相談室 (14:30～)		そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)	健康寿命③ (10:00～)	

多くの高齢者が利用する施設です。マスクの着用にご協力をお願い致します。



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:榎原・多田

