

ケアプラザ通信



▲ホームページ



新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

旧年中、地域の皆様には大変お世話になりありがとうございました。

新年を迎え、昨年同様に感染対策を行いつつ、介護予防や子育て支援、障害者支援などの様々な事業を実施し、皆様が気軽に立ち寄れる場、集える場となれるよう取り組んで参りたいと存じます。

皆様にとってより身近で頼られる地域ケアプラザとなれるよう職員一同努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

横浜市山下地域ケアプラザ所長 村尾 純



講座案内

おもしろ科学体験塾

光と色の3原色の小箱を作ろう

光の3原色を混合しいろいろな色ができることを学びます

開催日：令和5年1月21日（土）

時間：13:30～15:30頃（受付13:00開始）

場所：山下地域ケアプラザ

定員：16名（申込み多数の場合は抽選）

参加費：800円（傷害保険料含む）

対象：小学4年生～中学2年生

申込期間：令和5年1月9日（月）必着

問合せ：横崎（TEL:050-3577-5829）

申込み：インターネットで申込み

<https://tankenkobo.com/wp/>

主催：おもしろ科学たんけん工房、共催：山下地域ケアプラザ



青空体操ひろば(ラジオ体操)

毎週火曜日～土曜日（祝日も実施）

9:30～9:45頃まで

新年は1月4日から始めます

雨天の場合は中止です。

中止の場合、当日の朝9時頃までにホームページでもお知らせします。



※毎日みんなで健康チェック※

健康チェックで、握力と血圧を測ります。

握力は全身の筋肉量の目安です。

記録用紙をご用意いたします。



介護予防啓発事業 **イイ男とイイ女の講座**

「栄養」編

上手に食べて元気に過ごそう

開催日：令和5年2月7日、2月21日、3月7日

時間：13:30～15:00

場所：山下地域ケアプラザ

参加費：無料

講師：利波 美也子先生（管理栄養士）



「口腔ケア」編

オーラルフレイルの予防

開催日：令和5年2月10日、3月3日、3月10日

時間：13:30～15:00

場所：山下地域ケアプラザ

参加費：無料

講師：高田 昌子先生



要予約

講座参加の方は、マスクの着用をお願いします。体調不良の場合は参加を控えてください。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL045-931-6275

春の七草

五節句の一つ1月7日の「人日(じんじつ)の節句」の朝に七種類の野草が入った七草粥を食べると、邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。人日の節句は、唐の時代の中国にあった1月1日に鶏、2日に犬、3日に猪、4日に羊、5日に牛、6日に馬、7日に人を大切にし占い、7日の人日に七種類の草の入った吸い物を食べて無病息災を願う「七種菜羹(ななしゅさいのかん)」という風習で、これが日本に伝わり古くからあった「若草摘み」の風習と結びついて七草粥を食べるようになったとされています。

食べ過ぎ、飲み過ぎた体に七草粥を食べて今年も健康に一年を過ごしましょう。

芹(せり)

「競り合って育つ」が名前の由来。

薺(なずな)

ペンペン草です。

御形(ごぎょう)

母子草(ははこぐさ)のことです。

繁縷(はこべら)

はこべとも呼ばれます。

仏の座(ほとけのざ)

別名コオニタビラコというキク科の植物です。

菘(すずな)

蕪(かぶ)のことです。

蘿蔔(すずしろ)

大根(だいこん)のことです。

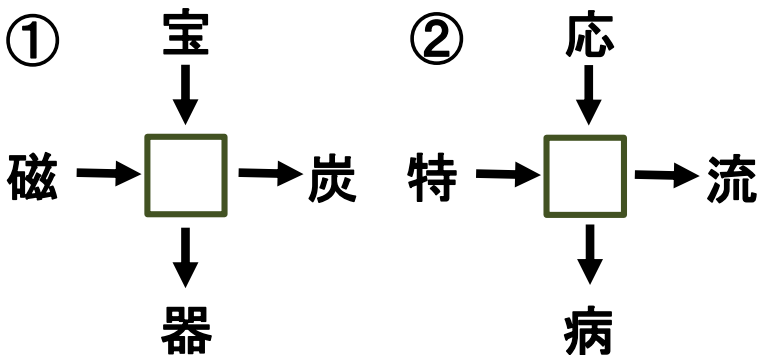


参考資料:【ほいくらし】七草の日とは？由来
<https://hoiku.mynavi.jp/contents/hoikurashi/>

年始め頭の体操クイズ

答えはページ下にあります

(1) □に漢字一文字をいれて二字熟語を作りましょう。



(2) ○に入る言葉を入れて四文字熟語を作りましょう。

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 朝 | ○ | 自 | 温 | 一 |
| ○ | 心 | ○ | ○ | ○ |
| 暮 | 伝 | 自 | 知 | 両 |
| 改 | 心 | 賛 | 新 | 断 |

出典: 読めますか？小学校で習った漢字(株式会社サンリオ発行)

山下ケアプラザ休館日

第4月曜日(貸館のみ)

年末年始(12月29日～1月3日)

交通機関

①最寄バス停 約徒歩5分(約300m)

・青81番系統(東急) 中山駅北口⇔青葉台駅 寒谷戸
 約徒歩5分(約300m)

・市43番系統(東急) 中山駅北口⇔市ヶ尾駅 川和町
 中山駅北口⇔桐蔭学園 川和町

②最寄駅 約徒歩15分(約1.1キロ)

横浜市営地下鉄グリーンライン 川和町駅



*横浜市山下地域ケアプラザの
 詳しい情報はホームページ
 (右のQRコード)よりご覧ください



頭の体操クイズの答え:(1)①石 ②急 (2)①令 ②以 ③画 ④故 ⑤刀