

# ケアプラザ通信



▲ホームページ

## 講座案内

### 4月、5月実施の講座やイベントのご案内

#### 理学療法士が教える足と靴の関係

開催日：4月22日（土）  
 時間：10:00～12:00  
 内容：自分の足と靴の事を知って今より健康になろう。足の計測をして、データを観ながら説明します。  
 定員：15名（事前電話申込み）  
 参加費：無料  
 持ち物：良く履く靴や見て欲しい靴



#### 男性のための運動講座 **参加費無料**

##### 筋トシ！で若返り！

開催日：5月8, 15, 29日（月）  
 全3回コース  
 時間：13:30～15:00  
 内容：歩き方からの筋力アップ  
 チューブを使用しての筋力アップ  
 定員：10名  
 対象者：地域にお住いの男性  
 持ち物：タオル、飲み物



#### 歴史謎解き講座

本年度は世界史も加えて歴史の謎を探ります  
 開催日：毎月第3水曜日（初回 4月19日）  
 時間：13:30～15:00  
 内容：4月は「暴れん坊ではなく陰謀將軍 徳川吉宗」  
 講師：神奈川歴史研究会  
 理事 真野 信治氏  
 定員：20名（要電話予約）  
 参加費：300円/回  
 持ち物：筆記用具



#### 古典文学 枕草子

“春はあけぼの”ではじまる平安女子のエッセイ  
 開催日：毎月第4金曜日  
 令和5年4月28日～令和6年3月22日  
 時間：9:45～11:30  
 内容：作者の清少納言が感じた「をかし（面白い）」の世界を楽しみます  
 講師：石毛 慎一氏  
 定員：12名（要予約）  
 参加費：400円/回  
 持ち物：筆記用具



### 子育て支援講座やイベントのご案内

#### ママといっしょに！Yeah！

ベビーマッサージをしながらママと一緒にエクササイズ  
 開催日：毎月第1火曜日 4/4 スタート！  
 時間：10:15～11:15 エクササイズ  
 11:15～11:45 おしゃべりタイム  
 対象者：0歳～未就園児とその保護者  
 参加費：500円/回  
 講師：インストラクター 高田 昌子氏

#### ピヨピヨひろば 共催：子育て支援拠点いっぽ

##### 5月11日は北八朔公園で外遊び 企画

開催日：5月11日（木）  
 時間：10:30～12:00



※雨天の場合は通常通り10時よりケアプラザで自由遊びと絵本の読み聞かせとなります。  
 対象者：0歳～未就園児とその保護者

講座参加の方には、マスク着用を推奨していますのでご協力をお願いします。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL045-931-6275

# 地域包括支援センターから

**口腔ケアで「食べる」「話す」といった生活の機能を維持し、望む暮らしを守りましょう。**



加齢や病気などで、「食べる」「話す」といった口の機能が低下して、食事やコミュニケーションがとりにくくなると望む暮らしが困難になってきます。さらに意欲が減退し、身体機能だけでなくうつ傾向や認知機能の低下といった問題も大きくなってきます。

口腔や歯の健康・口臭の予防のため、正しい口腔ケアを行い、身体の健康維持に努めましょう。

## 口腔ケア(お口のお手入れ)の正しい方法 基本ステップは4つ



### ステップ1:何もつけない歯ブラシでブラッシング

まずは、歯ブラシに何もつけない状態で、1本ずつ丁寧にブラッシングするのがポイント！

最初から歯磨き粉をつけてブラッシングをすると、まだ汚れが残っていてもなんとなく口の中がさっぱりした気持ちになり、早々に歯磨きを終わってしまうという危険性があります。

### ステップ2:歯磨き粉をつけてブラッシング

歯の形は人によってさまざまなので、自分の歯にあった形状の歯ブラシを選んでみましょう。

### ステップ3:フロスや歯間ブラシを使ってプラークを除去

歯磨きが終わったら、フロスや歯間ブラシを使って、歯ブラシでは届かなかった歯の隙間のお掃除をしましょう。



### ステップ4:マウスウォッシュでうがいをする

フロスや歯間ブラシで歯と歯のお掃除をしたら、仕上げにマウスウォッシュ(洗口液)でうがいをして口腔内の汚れを吐き出しましょう。

やや手間はかかりますが、毎日行うことで口臭の予防となり、健康的な歯も長続きます。

## 講座報告:「おとこの遺言研究会」

昨年5月にスタートした「おとこの遺言研究会」は、8月と12月を除き毎月1回全9回開催され、3月8日に終了しました。参加者は、行政書士の宮田先生、岡本先生のご指導により、何故遺言が必要なのか、どのような内容を書くかといった遺言に関する初歩的なことから、相続に関すること、自筆遺言書の書き方・修正の仕方、保管の方法など実用的な内容まで勉強することが出来ました。最終回には先生への個別相談会もあり充実した内容でした。



本講座は平成31年にスタートした横浜市のエンディングノート普及啓発の中から今回実施することとなり、次回は令和5年秋頃に女性向け人生の棚卸講座「相続・遺言知識編」を開催予定です。

広報紙「ケアプラザ通信」は山下地域ケアプラザのホームページからでもご覧いただけます。

