

# ケアプラザ通信



▲ホームページ

## イベント・講座案内

### 絵手紙教室（教室名：ポニー）

開催日：2月9日（月）、3月4日（水）

時間：10:00～11:45

対象：山下地区近隣の方

定員：10名（先着順）

参加費：500円

持ち物：汚れても大丈夫な服装、新聞紙  
筆を拭く布（タオル、雑巾など）

講師：大塚 和栄氏

要事前申込



### 初心者向け スマホ講座

3月3日（火）

開催日：~~3月2日（月）~~ 基本操作

地図の使い方

3月6日（金）地図の復習と相談会

時間：10:00～

参加費：無料

定員：各回10名（先着順）

持ち物：ご自分のスマホ、筆記用具

講師：星 樹里亜氏

要事前申込



### おやこヨガ

開催日：2月10日（毎月第2火曜日）

時間：10:15～11:45

内容：産後のダイエットと骨盤調整、  
赤ちゃんとのスキンシップコミュニケーション

定員：15組（事前申込必要）

参加費：500円/回

対象：0歳～未就園児とその保護者

講師：高田 昌子氏

【認定指導員】  
・日本マタニティフィットネス協会  
・OKJエアロビックファミリー  
・ダンス教育振興連盟JDAC

要事前申込



### おとなの合唱部

楽しいボイストレーニング、歌う声の出し方

開催日：2月17日（毎月第3火曜日）

時間：10:00～

参加費：300円

講師：齋山 美穂氏

広島大学 音楽教育学専攻

・ヤマハ演奏グレード5級

・ヤマハ音楽能力検定試験管認定

申込み：山下地域ケアプラザ

担当：影山（045-931-6275）

要事前申込



## おもしろ科学体験 ぶるぶるコプターを作ろう！

1月17日（土）におもしろ科学たんけん工房主催で小学校  
3年生から中学校2年生までを対象とした工作教室「振動から  
生まれるふしぎな動き ぶるぶるコプターを作ろう！」が開催  
されました。

参加したこども達は振動のふしぎを体験し、どのようにプロ  
ペラが回るか？など講師の説明を一生懸命聞きながら作業  
をしていました。



## 活動報告

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

TEL 045-931-6275

# 地域包括支援センターから

## フレイル予防で健康な日常生活を過ごしましょう

### フレイルとは？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態です。

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち

- フレイル予備軍 37.8%
- フレイル 17.0%

（出展：健康とくらしの調査2022年）



### フレイルチェック

フレイルチェックをして現在の健康状態を確認してみましょう

・ 以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	運動機能の低下
・ この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	
・ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> はい	
・ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか（*さきいか、たくあん等）	<input type="checkbox"/> はい	口腔機能の低下
・ お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	栄養不足
・ 6か月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	
・ 1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> はい	社会とのつながり不足
・ 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	
・ ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input type="checkbox"/> はい	こころの健康
・ 毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> はい	
・ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか	<input type="checkbox"/> はい	認知機能の低下
・ 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	健康と医療

引用：横浜市ホームページ「元気なうちから介護予防」

チェックシートに一つでも該当する項目があるかたはフレイル予備軍かも。  
 気になるかたは山下地域ケアプラザ地域包括支援センターへご相談ください。

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。

