

# ケアプラザ通信



▲ホームページ

山下地域ケアプラザは2021年4月1日にオープン以来地域の皆様に支えられて5周年を迎えました。これからもよろしくお願ひします。



## イベント・講座案内



### 歴史謎解き講座

4月：大江戸スキャンダル  
5月：家康の三女傑  
6月：陽成源氏の虚像  
開催日：毎月 第3水曜日  
時間：13:30～15:00  
定員：20名（要予約）  
参加費：300円/回（資料代含む）  
持ち物：筆記用具  
講師：神奈川歴史研究会  
理事 真野 信治氏

要事前申込



### 古典 やわらぎの会 平家物語

4月から平家物語があたらしくスタートします  
開催日：毎月 第1・第4金曜日（変則月あり）  
前期 4月3日～9月25日 10回  
後期 10月2日～3月26日 10回  
時間：9:45～11:30  
参加費：前期5,000円、後期5,000円  
（別途教本の購入が必要）  
募集人数：若干名（先着順）  
持ち物：筆記用具  
講師：石毛 慎一氏



### 絵手紙教室（教室名：ポニー）

開催日：毎月 第2火曜日  
時間：9:00～11:30  
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



### おやこヨガ

開催日：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（日本マタニティ  
フィットネス協会認定インストラクター）

要事前申込



### こどもの身体づくりワークショップ

開催日：4月12日（日）  
時間：1部 12:30～13:30（幼児）  
2部 14:00～15:00（小学生）  
3部 15:30～16:30（小学生）  
定員：各部 先着30組  
参加費：無料

要事前申込

運動神経の土台をつくる体軸スクール

持ち物：動きやすい服装、  
室内シューズ、飲み物、タオル  
講師：やまちゃん（山崎 仁史）氏  
（子どもの身体づくり専門家  
・理学療法士）



申し込み



問合せ：corp-staff@zarc.jp

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

# 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

フレイル予防シリーズ3回目の今回はオーラルフレイル(お口の機能の衰え)予防です。加齢とともに噛む力や飲み込む力が衰え、全身の機能低下につながる可能性があります。

噛む力

飲み込む力

滑舌

を鍛えて、**オーラルフレイル**を予防しましょう。

### 予防 ①

毎日の歯磨きや歯科医院での定期的な歯とお口の健康チェックが大切です。歯に問題がなくても定期的に歯科医院を受診し、虫歯や歯茎のチェックをしてもらったり、歯垢や歯石のクリーニングをしてもらい口の中を健康に保ちましょう。



### 予防 ②

お口の体操で噛む力・飲み込む力を保ちましょう！

**パタカラ体操(お口の体操)**で、お口の周りと言舌の筋力の低下を予防します。

1. 「パ」・・・唇をはじくように
2. 「タ」・・・舌先を上の前歯の裏につけるように
3. 「カ」・・・舌の奥を上顎の奥につけるように
4. 「ラ」・・・舌をまるめるように

各発音×8回  
2セット行う



<横浜市健康福祉局 地域包括ケア推進課発行「フレ！フレ！フレイル予防 応援ガイドブック」を参考にしました>

## 山下小学校授業 at 山下地域ケアプラザ

山下小6-2と6-3の生徒のみなさんが福祉教育で山下地域ケアプラザの子育て支援と障害者支援の交流会に参加しました。

6-3の生徒は2/18にボッチャ交流会に参加し、手伝いが必要な障害者の方に手を貸して一緒にボッチャを楽しみました。25日は生徒が準備したポスターの色塗りやコースター作りをして交流しました。最後に6-3からは卒業式で歌う歌の、障害者事業所のみなさんからはダンスの披露があり楽しい時間を過ごしました。

また、2/26と3/12は6-2のみなさんが「子育て支援 ピヨピヨひろば」に参加して、小さな子供たちにやさしく接して遊んでくれました。最後に自分たちで作成したおもちゃの贈呈と卒業式の歌を歌ってくれました。



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。

