

ケアプラザ通信



▲ホームページ



イベント・講座案内



2026 グリーンフェスタ in 八朔



開催日：5月10日（日）
時間：10:00～15:00
場所：北八朔公園

山雨決行

山下地域ケアプラザのブースあります

太極拳、フラダンス
楽器演奏、販売ブース
ゲーム体験ブース 他



やました地域食堂 みんなでごはん

開催日：5月13日（水）
時間：17:00～19:30

場所：谷津田原第2住宅集会所

参加費：こども（18歳まで）100円

シニア（75歳以上）100円

大人（19歳～74歳）300円

申込み：山下地域ケアプラザ 045-931-6275

問合せ：主任児童委員 油井 文

070-6634-6882

**事前申込み
申込み期限
5月8日17時**

ピヨピヨひろば

広い部屋で自由に遊んだり、読み聞かせを
聞いたりできます

開催日：毎月 第2・第4木曜日

時間：10:00～11:45

対象：0歳児～未就園児

参加費：無料



◆絵本の読み聞かせボランティア募集中。年齢、性別、経験不問

♥第4木曜日はお子様のアルバムが作成できる
「あかちゃんミニアルバム作り」

があります

事前予約、材料費500円

写真4～5枚お持ちください。

子育て支援情報はInstagram

（二次元コード）でも発信しています



@YAMASHITA.CAREPLAZA

令和8年度エンディングノート講座 おたっしゃCampus

終活に取り組んでみたい方大募集

- 開校日：
- 第1回 6月4日（木）「元気なうちにお片付け」
 - 第2回 7月2日（木）自分らしい「お片付け計画」を考える
 - 第3回 9月3日（木）「想いを引き継ぐために」
 - 第4回 10月1日（木）家系図作成・自分の相続人を確認しよう
 - 第5回 11月5日（木）「最後まで自分らしく生きるために」
 - 第6回 12月3日（木）医療や介護の希望について考える

時間：各回10:00～11:30

定員：15名（全回参加できる方）

**参加費
無料**

要事前申込

申込み期間：4月20日～5月31日



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4回目の今回は、健康なからだづくりに必要な**栄養**についてです。

「年をとったら粗食でいい」は大間違い

栄養不足にならないように、いろいろな食品を毎日食べて、健康寿命

毎日食べたい10食品群



少量でもいいので上の10食品群から1群を少なくとも1食品、毎日7食品以上が目標です。

たんぱく質は毎日食べよう

1日の食事が10食品群のうち3食品群以下の場合、たんぱく質を多く含む肉や魚介類を取り入れるようにしましょう。肉やさかなのたんぱく質は、筋肉を増やしたり、血管をしなやかにしたり、骨を強くする働きがあります。

お手軽！たんぱく質アップ術

朝	昼	夕
目玉焼きにハムを加えてハムエッグ +2点	うどんに鯖缶やちくわ、かまぼこをのせて +1点	肉団子や鶏肉で具たくさん汁に +2点
たまご にく	さかな	やさい にく

POINT

- 電子レンジでの調理や配食サービス、保存食品等**便利なものも活用**しましょう
- 高齢者は脱水になりやすいため、**水分補給も忘れず**にしましょう
- *病気などにより、食事や水分摂取などに制限がある方は、必ず主治医と相談してください。

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

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。

