

ケアプラザ通信

お知らせ

山下つながるアート展覧会

～障がい児者事業所の作品を展示します～

期間中には展示のほか、マジックショーや落語、津軽三味線の演奏会や舞踊、福祉用具の展示会などのイベントも開催されます。来場無料です、是非、お立ち寄りください!!

開催期間：11月15日（火）～30日（水） 9:00～17:00

場 所：山下地域ケアプラザ内情報コーナー及び廊下、多目的ホール等

参加費用：来場無料です 駐車場もあります（駐車場は要予約）

出展する事業所（五十音順）

- ・アルカヌエバ北八朔事業所（革製品等）
- ・カプカプ川和（クッキー、手作り雑貨）
- ・ピネル工房事業所（アクセサリー）
- ・緑工房（手作り雑貨）
- ・みどり地域活動ホーム「あおぞら」（おせんべい、手作り雑貨）
- ・みどり福祉ホーム「にじいろ」（絵葉書、手作り雑貨）



イベントは
申込制です

月日	イベント		事業所ブース開設日	
11月16日（水）	マジック&落語	10:00～11:30	あおぞら、緑工房	概ね10:30 ～ 12:00頃まで
11月22日（火）	三味線コンサート	10:30～11:45	カプカプ川和	
11月24日（木）	ピョピョひろば	10:00～11:45	ピネル工房、カプカプ川和	
11月25日（金）	AIによる歩き方チェック	10:30～11:45	にじいろ、アルカヌエバ、カプカプ川和	

☆☆☆ 緑区障害者週間のスタンプラリーを各事業所で実施しています（11/1～12/9）☆☆☆

『横浜子育てサポートシステム』 山下地域ケアプラザ出張入会説明会

開催日：11月17日（木） 10:30～11:30 要予約

横浜子育てサポートシステムは地域で子育てをしている人と、送迎や預かりなどのお手伝いをするひとをつなぐ横浜市の子育て支援事業です。

ご近所でお子さんの送迎や預かりができる方（1時間程度）を募集しています！

*資格・男女・子育ての経験不問、20歳以上の方であればなたでも会員登録できます（研修あり）

*お子さん（生後57日以上小学校6年生まで）の保育園、幼稚園、放課後キッズへの送迎や預かりなど1時間程度のお手伝いです（有償1時間800円～）

*子育て中の利用したい方もご参加いただけます

予約/お問合せ 横浜子育てサポートシステム緑区支部 982-3521

*右記QRコードからもお申込みいただけます



健康気功サークルライラック

無料体験会開催します!!

要電話予約

開催日：11月19日（土）、12月3日（土） 時間：10:00～11:45

講師：導引養生功日本総本部 公認指導員 松井 隆司氏

内容：気功でこころとからだを整えます

対象：地域にお住まいの方 定員：15名 持ち物：上履き、タオル、飲み物

*通常は毎月第1・3土曜日に参加費1,000円/月（2回分）で開催中



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。

尚、新型コロナウイルスの感染状況に応じ、講座が中止となる場合もございます。ご了承くださいませ。

地域包括支援センターより

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をいいます。



フレイル予防

“動き続けていくためのからだづくり”

・散歩やウォーキングなど、1日20～30分程度（目安）と毎日少しの筋トレをプラス。

<POINT>

今よりも一日10分多くからだを動かす家事の合間やテレビを観ながら「ハマトレ」のポーズを行うなどの“ながら運動”も効果的です！



“噛む力・飲み込む力を保つ”

全身の機能の衰えにつながる可能性のあるオーラルフレイル（お口の機能の衰え）を予防することが大切

- ・毎日の歯みがきでお口の清潔を保つ
- ・かかりつけの歯科医をもちましょう
- ・お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える



“外出・交流・参加で人や地域とつながろう”

人とのつながりと地域への参加が大切

- ・1日1回以上の外出。
- ・週1回以上は、友人・知人などと交流。
- ・楽しさややりがいのある活動に参加。（町内会、ボランティア、元気づくりステーション等の通いの場への参加など）



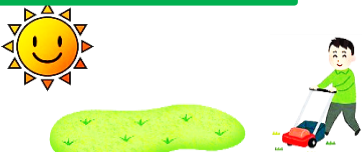
“まんべんなく、しっかりと食べて健康なからだづくり”

毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある、やせや低栄養状態を予防することが大切

- ・1日3食、多様な食品を含むバランスの良い食事を心がける
- ・筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに!!
- * 高齢者は脱水になりやすいので、水分補給も忘れずに



ボランティア募集中



グリーン環境整備隊



見守りボランティア

横浜市山下地域ケアプラザでは、敷地内の草むしり（グリーン環境整備隊）や、イベント開催時のこどもの見守りや誘導など、お手伝いできる方を募集中です。

年齢や性別は問いません。ご協力いただける方は、是非ご連絡下さい。

問合せ・申込先

横浜市山下地域ケアプラザ

横浜市緑区北八朔町218番地13

電話番号：045-931-6275