

# ケアプラザ通信



▲ホームページ



## イルカの会

### 高齢者との接し方 声のかけ方

高齢者への言葉がけのポイントをシーン別にお話しをします。

開催日：12月20日、令和6年1月17日、  
2月21日

(全5回中10月18日、11月15日は終了)

時間：10:00~11:30

場所：山下地域交流センター

定員：15名(要予約)

参加費：無料



## 口腔ケア講座

### 生き生き！「イイー息」健口講座

開催日：<全3回>

12月20日(水) オーラルフレイル予防  
令和6年

1月17日(水) 口腔ケアの基本

1月31日(水) 美味しく食べる

時間：10:00~12:00

講師：歯科衛生士 岩崎 妙子先生

参加費：無料



## ピヨピヨひろば

### 子育て支援

内容：親子で遊んだり、親同士の交流の場

対象：0歳児~未就園児

開催日：毎月 第2・第4木曜日

12月は14日、21日開催

時間：10:00~11:45

参加費：無料

◆第4木曜日はお子様のアルバムが作成できる  
「親子の絵本アルバム」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。



## 青空体操ひろば(ラジオ体操)

毎週火曜日~土曜日 9:30~9:45頃まで

山下地域ケアプラザ前庭で実施中

\*雨天中止。休館日はお休みです\*

- 血圧測定、握力測定(記録用紙あり)
- ゴムチューブを使ったストレッチ
- ミニ脳トレ
- ラジオ体操第1、第2

どなたでも自由に参加できます



## おもしろ科学体験塾 in 山下地域ケアプラザ

### 電気と磁石の不思議がわかる カッコいいモーターを作ろう!

開催日：令和6年1月20日(土)

時間：13:30~15:30頃(受付13:00開始)

場所：山下地域ケアプラザ

定員：24名(保護者も参観できます)

参加費：700円(傷害保険料含む)

対象：小学4年生~中学2年生

問合せ先：横崎 (TEL:050-3577-5829)

主催：おもしろ科学たんけん工房

共催：山下地域ケアプラザ

後援：横浜市教育委員会

申込期間：令和5年12月24日(日)必着

結果は申込者全員に12月27日(水)までに  
通知します。通知がない場合は12月29日  
(金)までにお問い合わせください。

申込み：インターネットまたはFAXで申し込み  
できます。詳しくはチラシをご覧ください。  
チラシは山下地域ケアプラザ館内や  
QRコードから入手できます。



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



## コロナ禍後のがん検診について

新型コロナウイルス感染症も感染症法の2類から5類に変更され、今年は地域によっては夏祭りや運動会なども開催されるようになり日常社会生活がようやく戻ってきた感がありました。

3年間の長いコロナ禍で影響を受けたものの一つとしてがん検診の受診率低下があります。2020年のがん検診の受診率は前年比で約3割減少しており、検診でのがんの発見率が低下し、自覚症状での発見が増えているため相対的に進行がんで発見されるケースが多くなってきているようです。



肺

日本人のがん罹患率は2019年の統計では男性が65%、女性が50.2%で実に2人に1人の割合であり、頻度では男性のトップ3が前立腺がん、大腸癌、胃癌の順、女性は乳がん、大腸癌、肺がんの順になっています。因みにがん死亡率では男性は肺がん、大腸癌、胃癌、すい臓がんの順で女性は大腸癌、肺がん、すい臓がん、乳がんの順になっています。統計学的には男女ともに肺がんや大腸癌の発見率や治療成績が特に悪い傾向があるようにみえます。



すい臓



胃



大腸

横浜市では40歳以上(前立腺がんと胃がん検診は50歳以上)の方はこれらがん検診を年1回(胃がん検診は2年に1度)受けられる住民サービスがあります。特に70歳以上の方は無料でうけられますので是非利用すべきだと思います。



<山下地域ケアプラザより>

横浜市のがん検診については



横浜市 がん検診

検索

でホーム



ページを検索、または右のQRコードでホームページがひらきます。

## 活動報告

### ピヨピヨひろば ハロウィンイベント

山下地域ケアプラザでは10月26日(木)に未就園児まで対象のピヨピヨひろばでハロウィンイベントを開催しました。



ハロウィンの飾りつけがされた館内では、貸し衣装やかぼちゃ釣りなどのゲーム、壁飾り作成コーナーがあり、参加されたたくさんの親子はお話しながら遊んだり、かわいいコスチュームを着て写真を撮ったりしてイベントを楽しみました。

帰りには、アンパンマンや魔女などいろいろなコスチューム姿のボランティアさんからお菓子のプレゼントをもらいました。



かぼちゃ釣り



スーパーマンだ!!



Trick or Treat!



たのしいおしゃべり

◆ 山下地域ケアプラザは年末・年始 12月29日(金)~1月3日(水)は休館です。◆

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。

