

# ケアプラザ通信



▲ホームページ



## 講座案内



### 初級編 3回コース スマートフォン講座

要事前申込  
参加費無料

開講日：11月6日（水）写真の撮り方  
11月20日（水）写真の保存先  
12月4日（水）写真の整理方法  
時 間：10:00～11:45  
定 員：10名（連続して参加できる方）  
（先着順）

対 象：LINEを使っている山下地区在住者  
持ち物：スマートフォン、筆記用具



### 転ばぬ先の杖 杖を知ろう！

要事前申込  
参加費無料

杖の選び方と安全な使い方のポイント  
杖の種類とメリット・デメリット  
杖歩行のチェック・アドバイス

開講日：11月23日（土）  
時 間：10:00～11:45  
定 員：10名（先着順）

対象者：山下地区在住者  
講 師：リハラボBayWalking青葉  
理学療法士 工藤氏



### 男性のための運動講座 筋トレ！で若返り！

要事前申込  
参加費無料

筋トレは何歳になっても鍛えられ、  
筋力アップができます。

開講日：毎月第3月曜日  
時 間：13:30～15:00  
定 員：10名（先着順）  
持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物  
講 師：運動指導士



### ストレッチ 筋力アップ ラジオ体操 青空体操ひろば

自由参加

開講日：毎週火曜日～土曜日まで  
時 間：9:30～9:45ころまで  
対 象：どなたでも参加できます  
持ち物：飲み物、タオル

ラジオ体操だけではなく、ストレッチから筋力  
アップの体操まで行っています。  
血圧と握力測定も行っておりますので、  
健康維持に参加してみませんか？



## イベント

### 山下 つながるアート展覧会



11月11日（月）～22日（金）展覧会 ◆障がい者事業所の作品

### 11月21日 音楽カフェ ◆障がい者事業所のサンドイッチやクッキー、 作品の販売をおこなっております。

カフェ 11:50～13:00頃まで  
生演奏 12:00～12:45  
演奏：Be Ballad's



生演奏を聴きながら優雅な  
ランチタイムを楽しみませんか



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。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ TEL045-931-6275

# 包括支援センターから

## フレイル予防 栄養編

毎日積極的に食べたい10食品群が書かれています。その頭文字を覚えやすく並べると、

「**さあにぎやかにいただく**」となります。(10食品群)

今日から、このチェック表を使って、自分の食生活を見直す「**1週間チャレンジ**」をやってみませんか？

「1週間チャレンジ」とは、10の食品群のうち、食べた食品群に○をつけて、毎日 **○が7つ以上** になるように取り組むというものです。

## 食べ物 チェック表

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	○の数(点)
例											7点
1日目 /											点
2日目 /											点
3日目 /											点
4日目 /											点
5日目 /											点
6日目 /											点
7日目 /											点

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

引用:ヨコハマ版 地域で取り組む！  
フレー！フレー！フレイル予防 応援ガイドブック

## 活動報告

## 外国人にも伝わりやすい優しい日本語セミナー ～災害時に必要なやさしい日本語～

9月28日(土)に国際交流ラウンジ主催の災害時に必要なやさしい日本語セミナーを開催しました。地域の方々が集まり、災害時のやさしい日本語を講師がポイントを伝えながらセミナーが始まりました。

・はさみの法則

- ① はっきり言う。
- ② さいごまで言う。
- ③ みじかく言う。

外国人へは文末は「です」「ます」「ください」  
高齢者や小さなお子さんにははっきり簡単な言葉で伝える

災害時の分かりづらい言葉ランキング

- ・1位 避難所 ・2位 洪水 ・3位 浸水 ・4位 土砂災害 ・5位 ライフライン

どのように言えばいいの？

- ・避難所 = 逃げる場所 ・洪水 = 川の水が川の外まで出ます ・浸水 = 家に水がはいります。
- ・土砂災害 = たくさんの雨(または地震)で山がこわれます。

その他に**施設**と言っても分かりにくいので**場所があります**と伝えましょう。

## 草取り作業



山下地域ケアプラザでは、敷地内の草むしりをお手伝いいただける方を募集中です。

活動していただく時間は問いません。ご協力いただける方はご連絡下さい。



申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ Tel045-931-6275

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。

