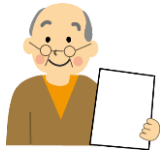




あさがおつうしん

3月号

金曜いこいの広場



～メンバー追加募集～

脳のトレーニング
(脳トレ)
してみませんか？

上白根地域ケアプラザでは毎月第2・4金曜日の午前中に、脳トレや参加者同士の交流などにより脳の活性化を図ることを目的として『金曜いこいの広場』を開催しています。

現在、18名のみなさんが登録、参加されています。

平成26年4月から、広いお部屋をご用意できましたので参加者を追加募集いたします。

この機会をお見逃しなく、ぜひご参加ください！



↑簡単な問題から難問まで??

追加募集のご案内

【対象】 脳の活性化や認知症予防に関心のある
おおむね65歳以上の方

【日時】 毎月第2/4金曜日 10:30～11:30

【内容】 体操、脳のトレーニングドリル など

【募集人数】 12名

(応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。)

【会場】 上白根地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

【申込】 3月31日までに上白根地域ケアプラザ(951-3966)
へ電話もしくは窓口でお申込みください。



↑和気あいあいと自分のペースで



※参加決定の可否については担当より4月1日以降ご連絡させていただきます。

ご報告 ゆっくり・楽しく・健康ウォーク

全5回コースの健康ウォークは全日程好天の中、無事に終了いたしました。ズーラシア、白根公園、四季の森公園などのコースを歩き、最終日は瀬谷区の長屋門公園まで行きました。

講座は終了しましたが、仲良くなった皆さんで「もみじ会」を結成し、主に毎月第1火曜日にウォーキングを続けていくことになりました。「もみじ会」にご参加希望の方はケアプラザまでお問い合わせください。

自然の中を歩くのは気持ちがいいですね。→



←長屋門公園前にて

お詫び ふれあい餅つき大会中止

2月9日(日)に予定しておりました「ふれあい餅つき大会」は大雪の影響で中止になりました。餅つき大会を楽しみにしていただいた地域の皆さま、ご協力いただき予定でしたボランティアの皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしました。

上白根地域ケアプラザでは、今後も皆様に楽しんでいただける企画を計画してまいりますので、よろしくお願いいたします。



~~~~~



当日は・・・

雪かきとなりました。地域の皆さまもお疲れ様でした。



## ご報告 和布でお雛さま作り

和布で小物作り第3弾として、ケアプラザで活動している「手作りボランティア」を講師にお招きして、お雛さまを作りました。

参加された皆さんは「顔の表情が難しい」「可愛くできた」と、それぞれ可愛らしいお雛さまを作りました。手先を動かすということは脳トレになるんですよ♪



## ご報告 障害のある人のサポーター講座

1月31日(金) 標記講座を旭区社会福祉協議会、横浜移動サービス協議会、上白根地域ケアプラザの共催で開催しました。

移動情報センターあさひ相談員のお話、活動ホームあさひ所長のお話をもとに、まずは「障害」ではなく「障害者一人ひとり」を知ってもらいたいということでした。参加者からも、「地域でもっと関わりたい」、「こういった講座をもっと開催してほしい」といったご意見をいただきました。





# こちら「地域包括支援センター」です

～普段の生活を振り返ってみましょう♪～

見て納得の  
“福祉便利情報”  
をご紹介します!







新年のご挨拶をしたばかりとと思っていましたが  
気が付けば、あっという間に3月ですね。  
振り返ると二週連続の大雪やオリンピック観戦での寝不足など、普段の生活リズムが  
少しずつ乱れてきている頃かもしれません。

今月はご自身で簡単にできる生活チェックをご紹介します。  
自分らしく生活リズムを整え、いつまでもはつらつとした  
毎日を送れるよう、ぜひチェックしてみてください☆



～チェックしてみましょう～

- |                              |                                                                                    |                             |                              |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ① 階段を手すりや壁をつたわずに昇っている        |   | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている |  | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 15分位続けて歩いている               |                                                                                    | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ この1年間に転んだことはない             |                                                                                    | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑤ 転倒に対する不安はない                |  | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑥ 週に1回以上は外出している              |  | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑦ 昨年と比べて外出の回数は減っていない         |                                                                                    | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑧ ここ半年間で2～3kg以上の体重減少はない      |                                                                                    | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

【いいえ】が5つ以上あった方は生活を一度見直してみましょう。

運動の機会は減っていませんか？食事の量はどうですか？良く眠れていますか？  
これから運動するには良い季節になってきます。無理のない範囲で少しずつ運動し、  
なまった身体にサヨナラしましょう！！

このチェックリストは厚生労働省が作成している《基本チェックリスト》  
を抜粋したものです。

この他にも栄養・物忘れ・日々の充実感等のチェック項目が  
ありますので、ご関心のある方はお問い合わせください。

また心配なこと、困っていること等ありましたらお気軽に  
地域包括支援センターまでご連絡下さい！！



## ぜひご利用ください！3月の「もの忘れ&健康相談」

3月の開催日は次の通りです。お気軽にお越しください。  
先生のご都合で日程が変更になる事があります。  
念のため、ご来館の際はケアプラザまでご連絡ください。

- ◎日 時 : 3月5・12・26日 各水曜日  
午後1時30分～午後2時15分 : ※要予約
- ◎場 所 : 上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム
- ◎協力医 : はしば内科クリニック 橋場友則 院長

ご相談は  
無料です



申込み・問い合わせ先：951-3966(電話)

# 3月の予定表

| 日曜        | 月曜                                                                                      | 火曜                                                                                     | 水曜                                                                                      | 木曜                                                                                                         | 金曜                                                                      | 土曜                                                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26        | 27                                                                                      | 28                                                                                     | 29                                                                                      | 30                                                                                                         | 31                                                                      | 1                                                                                          |
| 2         | 3                                                                                       | 4<br> | 5<br>★転ばん体操<br>10:00～<br>★物忘れ&<br>健康相談<br>13:30～<br>【予約優先】                              | 6<br>                    | 7<br>★パタンク<br>10:00～<br>★ヨガ 15:00～                                      | 8<br>   |
| 9         | 10<br> | 11<br>★ぶらざかふえ<br>「ゆるり」<br>13:00～<br>【参加自由】                                             | 12<br>★笑いヨガ<br>10:00～<br>★物忘れ&<br>健康相談<br>13:30～<br>【予約優先】                              | 13<br>                   | 14<br>★上白根農園<br>9:30～<br>【参加者募集中】<br>★金曜いこいの<br>広場 10:30～<br>★ヨガ 15:00～ | 15<br>★お茶のみサロン<br>13:00～<br>【予約制】                                                          |
| 16<br>休館日 | 17                                                                                      | 18                                                                                     | 19<br> | 20<br>★ケアプラザ防災<br>訓練<br> | 21                                                                      | 22<br>  |
| 23        | 24                                                                                      | 25                                                                                     | 26<br>★物忘れ&<br>健康相談<br>13:30～<br>【予約優先】                                                 | 27<br>★囲碁将棋<br>「遊和会」<br>13:00～<br>【参加者募集中】                                                                 | 28<br>★金曜いこいの<br>広場 10:30～                                              | 29<br> |
| 30        | 31                                                                                      | 1                                                                                      | 2                                                                                       | 3                                                                                                          | 4                                                                       | 5                                                                                          |

ぶらざ  
・かふえ

ゆるり

開催しています

毎月第2火曜日にぶらざ・かふえ・ゆるりを開催しています。お友達  
同士のおしゃべり、おりがみ、手芸、読書、囲碁将棋、音楽鑑賞にご利  
用ください。

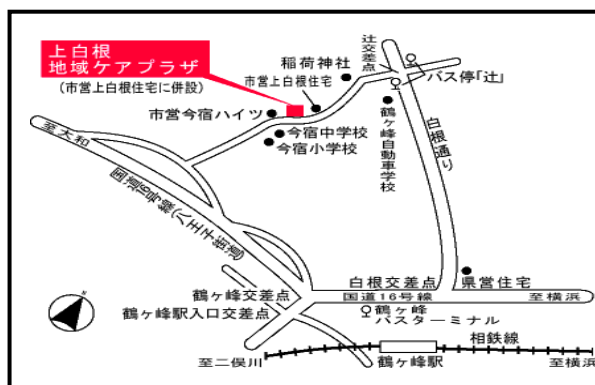
※参加費 1回100円

お茶を楽しむだけでも OK です。是非一度、おこしてください。



各事業の参加お申し込みは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。

※ご提供いただいた個人情報は本プラザ該当事業のみに利用し、目的外の使用は致しません。



\*交通のお知らせ\*

相鉄線「鶴ヶ峰駅」よりバスで  
約10分

バスターミナル6番乗り場から  
神奈中バス

『今宿ハイツ循環 グリーン  
ヒル上白根』バス停下車すぐ

2014年2月23日発行

発行 上白根地域ケアプラザ  
旭区上白根町112

責任者 助廣 一則

電話 951-3966

FAX 951-3971

★お問い合わせはこちらまで★