

# しのぼらのぼら



# 12月号

【第175号】

## 仲手原南シニアの

# 出前講座 ~介護予防編 with 南京玉すだれ~



## に行ってきました!



見よるか？  
五輪の輪!

11月22日(木)に、仲手原南自治会の老人会である「仲手原南シニア」のお誕生会にお招きいただき、出前講座を実施。介護予防のプログラムとして、「コグニサイズ」を参加者の皆さんで体験しました! 更に! お誕生会というお祝いの場でもあり、楽しみながら介護予防について学んでいただきたいというご依頼で、篠原ケアプラザの特別選抜メンバーによる「南京玉すだれ」を披露させていただきました☆ 「頭」と「身体」を同時に使うことや、老人会のように集ってみんなで話をする事、玉すだれを見てみんなで笑うことも介護予防に繋がることをお話しました。何処にでもお伺いしますので、是非お声かけください!



## ★ 今月の NEWS ★

### こだわりの味噌で、おやつをつくる会

- 【日 時】平成30年12月16(日) 10:00~12:00
- 【場 所】篠原地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
- 【参加費】無 料
- 【対 象】どなたでもOK!  
親子でのご参加も大歓迎です♪
- 【内 容】こだわりの手前味噌を使って、朝ドラで話題の五平餅と一味違う!?和風のクッキーを作ります☆
- 【持ち物】飲み物、エプロン
- 【定 員】先着20名(組)
- 【申 込】篠原地域ケアプラザ

### ケアプラザ協力医による健康づくり講演会

#### 「病院とクリニックの かしこい使い分け」

第4弾

- ~よりよく病氣とたたかうために~
- 【日 時】平成30年12月16(日) 14:00~15:00
- 【場 所】篠原地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
- 【参加費】無 料
- 【対 象】どなたでも! お気軽にご参加下さい。
- 【講 師】ゆうあいクリニック  
院長 片山 敦 医師  
港北区在宅医療相談室  
染谷 京子 看護師
- 【申 込】篠原地域ケアプラザ



お問合せ先

篠原地域ケアプラザ TEL: 045-423-1230

# 平成30年 12月行事予定

対象	催し	日付	内容	申込	参加費	備考
シニア	しのはら人生一服亭	5、12、19(水) 13:30~15:15	茶話会、誕生日会、コンサート など	要	100円	【対象】65歳以上で、ケアプラザまで自力で来られる方
どなたでも	こだわりの味噌でおやつをつくる会	16(日) 10:00~12:00	健康づくりワークショップ 第1弾！味噌を使って、五平餅とクッキーを作ります。	要	無料	【定員】先着20名(組)親子でのご参加も大歓迎です♪
	ケアプラザ 協力医による健康づくり講演会(第4弾)	16(日) 14:00~15:00	「病院とクリニックのかしこい使い分け」 ~よりよく病氣とたたかうために~	要	無料	【講師】片山 敦 医師 (ゆうあいクリニック院長)
*会場がケアプラザ以外の行事*						
どなたでも	こもれびの郷・しのはらド 共催クリスマス会	22(土) 10:30~12:00	ゲーム・ハンドベル演奏	不要	無料	【会場】こもれびの郷(篠原東1-5-20)
	出張相談 in 菊名寿楽荘	4(火) 12:30~14:30	・介護保険や福祉 ・日々の生活でのお困りごとなどのご相談を承ります！	不要	無料	【会場】菊名寿楽荘 TEL: 433-1255
未就学児親子	子育てサロンらっこクリスマス会	15(土) 10:30~11:30	ミニコンサートなど	不要	無料	【会場】篠原地区センター 2F 体育室

## 知って得する!? コラムのコーナー

心も身体も♪

### “健康づくり”コラム

#### 「味噌の効用」について

「味噌は医者いらす」という言い伝えをご存知ですか？味噌は栄養価が優れており、様々な健康に関する効果があることの例えですが、この他にも味噌と健康を結び付けたことわざが数多くあります。

現在、味噌は栄養学や医学の面からも様々な研究が進められ、その成果が次々と発表されています。今回は、その一例をご紹介します☆

①がんのリスクが下がる。

⇒胃がんや、乳がんの発生率が減少！

②生活習慣病のリスクが減少。

⇒脳卒中や心筋梗塞、骨粗鬆症予防に効果有！

③その他にも…

⇒老化防止、血圧低下、美白効果 など！

また、同じ食塩量でも味噌から摂取する塩分は、およそ30%の減塩効果があるそうです！

歴史の長い中国でも「医食同源」と言葉があるように、万病の予防はまず、食生活を整えることから！皆さんの食にも先人の知恵「味噌」を取り入れてみませんか!?

※参考：「みそ健康づくり委員会」HP

vol. 20

ケアマネジャーによる

### ケアマネ コラム

vol. 16

#### 「小規模多機能型居宅介護」について

利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、利用者の選択に応じて、一つの事業所が施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問」を組合せ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を行います。

※詳細に関しては、ケアマネジャー、ケアプラザ、区役所へ聴いてくださいね。



篠原地域ケアプラザ  
ケアマネジャー  
藤田 裕子



【年末年始休館のお知らせ】平成30年12月29日(土)~平成31年1月3日(木)はお休みです。  
※併設の地区センターとは日程が異なりますので、ご確認下さい。

【発行】 社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会  
横浜市篠原地域ケアプラザ

【住所】 〒222-0022  
横浜市港北区篠原東2-15-27

【TEL】 045-423-1230

【FAX】 045-423-1257

【開館】 月~土曜日 午前9時~午後9時  
日曜・祝祭日 午前9時~午後5時

【休館日】 第3月曜日(祝祭日の場合は翌日)

※12月は17日(月)です。

年末年始(12月29日~1月3日)

【発行責任者】 所長 福嶺 典子