

めがね橋新聞



当施設は、年末年始(12/29～1/3)は全館休館となります。
通常の開館は、月曜～土曜は9時～21時、日・祝日は9時～17時。第3日曜は施設点検日ですが、デイサービスのみ実施します。

☆水道みちスターロード☆

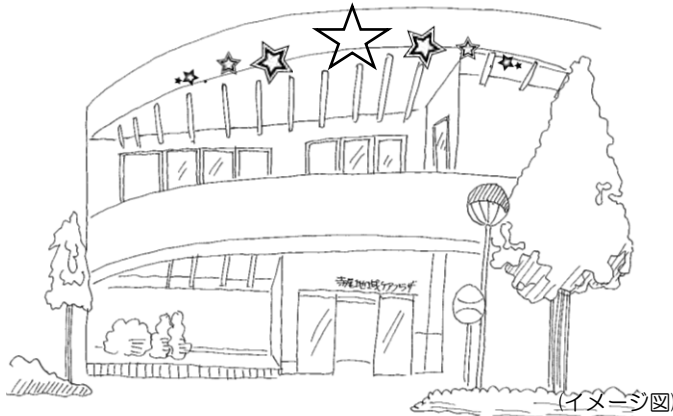
「このまちから光のプレゼント
輝け！未来を担う子どもたち」

水道みち沿いにお住まいの方の有志で取り組んでいる「水道みちスターロード実行委員会」があります。

年末年始の安らぎと潤いを求めて、未来を担う子ども達に思い出と感動を味わってもらい、あわせてまちおこしの一環としています。

シンボルマークの星型が参加の印です。

【点灯期間：12/1～1/15】



(イメージ図)

当施設も参加し、LEDイルミネーションとともに飾ります。

一緒に取り組もう

“WARM BIZ”

ウォームビズ

数字で納得！

【重ね着】

カーディガンを
着ると体感温度
が2.2℃上昇



【足元】

靴下を履くと
体感温度が0.6度上昇♪



ウォームビズは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO₂発生を削減し、地球温暖化を防止することが目的です。暖房に頼りすぎず、心地いい暖かさを作り出しましょう。

* (財)省エネ協 -セカ- HP をご参照ください。

ケアプラザを利用されている団体の活動を紙面でご紹介します！

★団体紹介★「ママサンプル」



11月7日のさんかくの広場で
ミニコンサートを開いてくれました。

〈どんな活動？〉

子育て中のママを中心とする、主にヴァイオリン、ピアノのアンサンブルグループです。

〈何人くらい？〉 20名程度

〈活動日時は？〉 不定期です。

〈どんなことをしていますか？〉

子ども会、親子の広場、ケアプラザなどで演奏をしています。地域の皆さんに「音楽を身近に感じてもらいたい」、また子を持つ母として、小さなお子さん連れの方にも「親子で楽しんでもらいたい」という思いで活動しています。

〈PRをどうぞ！〉

子ども会、地域のイベントなどが
ありましたら声を掛けて下さいね。

プラザより



独身時代とは一味違うママ
ならではのメッセージを優
しい調べにのせて伝えてく
れます。



つるみ・いきいき塾

いつまでも自分らしく
いるために…。専門家のお話を聞いて
健康づくりをしてみませんか？

1月24日(火)

夢を描いて
脳をイキイキと！パートⅠ

1月30日(月)

夢を描いて
脳をイキイキと！パートⅡ

2月6日(月)

ストレッチ・簡単な筋トレ
介護予防運動

2月14日(火)

バランスの良い食事とは
栄養・食事のお話し

2月20日(月)

お口の手入れ どうして大事？
口腔ケアのお話し

時間：13:30～15:30

◆対象：原則65歳以上の方 20名程度
介護保険未申請の方優先

◆場所：寺尾センター ◀

◆申込：寺尾地域ケアプラザへ

全5回

男性、お一人参加
お気軽に！！
お待ちしております



第2弾！エコ料理講座

かんたん！べんり！お役立ち！

「天候が悪くて買い物に行けない」「あと一品なにかが欲しい」
あなたの時間と体を大切にしたいときのレシピのコツ、試食を交えてお伝えします。

買い置き食材（缶詰・乾物）を使ったメニューを試食しよう

【年始編】

日時：1月17日(火)

14:00～15:30

お腹に優しい料理、風邪予防につ
ながる料理のヒントをご紹介します！



◆場所：寺尾地域ケアプラザ

◆講師：管理栄養士 長谷川利希子さん

◆参加費：200円

◆定員：20名程度

◆申し込み方法：事前申込み。先着順。
氏名、住所、電話番号をご連絡ください。

ご報告 そなえてあんしん講座

「うつ病の話し」結果

10月1日、うつ病理解の講座を行いました(16名)。
講師のお話しでは、「うつ病は、気持ちの持ちよ
うだけでは治りません。早めの相談、気軽に受診。
その為、周囲の方がうつ病のサインに気付いて、
受診を促すことが大切」とのことでした。

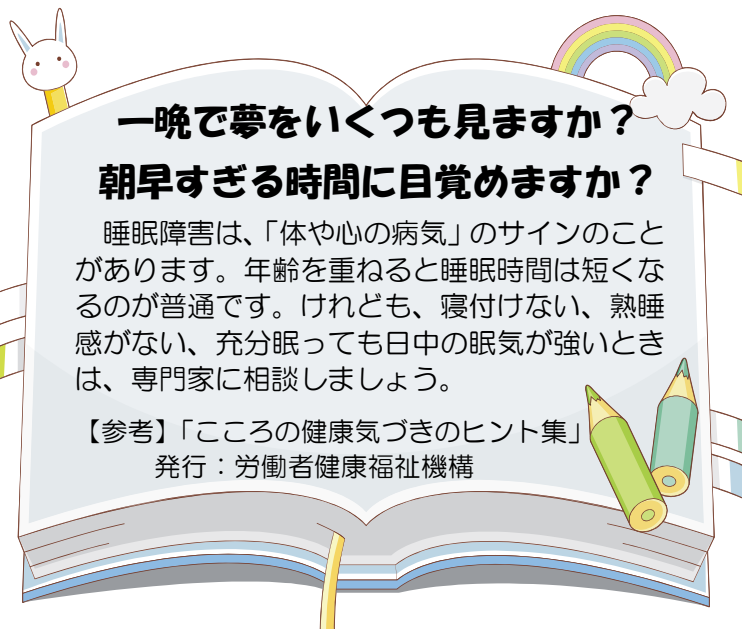
◆原因不明で次のような症状が14日以上毎日続く
場合は専門家に相談！

ポイント

【心の症状】気分の落ち込み、意欲低下など

【からだの症状】

睡眠障害、食欲低下、動悸・多汗など



一晩で夢をいくつも見ますか？

朝早すぎる時間に目覚めますか？

睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのこ
とがあります。年齢を重ねると睡眠時間は短くなる
のが普通です。けれども、寝付けない、熟睡
感がない、充分眠っても日中の眠気が強いとき
は、専門家に相談しましょう。

【参考】「こころの健康気づきのヒント集」

発行：労働者健康福祉機構

あいねっと&福まちフェスタが大盛況！？

あいにくのお天気の中、大勢の人に来ていただいた「あいねっと&福まちフェスタ2011」ご協力いただいた皆様、ご来場いただいた皆様、本当にありがとうございました！

販売・展示コーナー

手作りお菓子、わたあめ、寺尾☆パワーズの活動紹介展示、布小物の販売、カエルやイモリにさわることができたり、と盛りだくさんの内容でした。

音楽と落語の宅配便

フェスタの目玉の1つは音楽と落語の宅配便。会場は志隆さんの演奏にうっとりしたり、トークに爆笑したり、声を合わせて歌ったり、たっぷり盛り上がっていました。

Let'sファミリーけん玉

会場にお父さんたちの姿が多かったのは、多分“けん玉大会”のせい。級位認定やグループ対抗戦もあって、子どもも大人も真剣そのもの。景品の一番人気は立派な大根でした。

あねっと♡カフェ

“てらおお手伝い部隊”と“てらお憩いの場”は、「あいねっと♡カフェ」で大活躍。おいしいコーヒーにどくだみ茶、子ども向けのメニューも豊富で、終始賑わっていました。



* 当日の様子 *



ご協力いただいた皆様

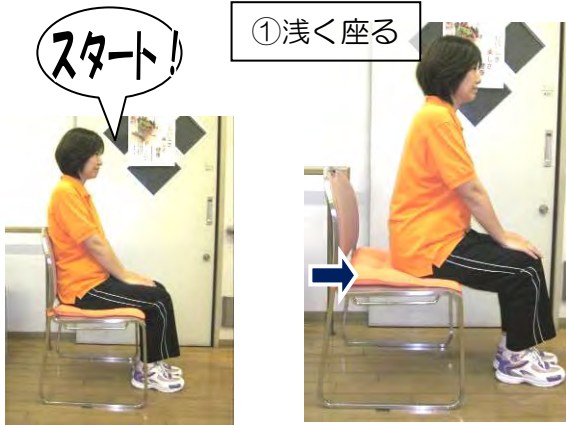


- * ひびきの会
- * れんげの家
- * ミツ池口商店会
- * てらお地域情報局
- * キラーコンテンツ
- * キッチンさくらんぼ
- * ニツ池プロジェクト
- * てらお♡憩いの場
- * てらおお手伝い部隊
- * あじさいの会
- * 寺尾商和会
- * てらお☆パワーズ
- * 立川 志隆氏

デイサービス

立ち上がりが楽になるワンポイント！

立ち上がりを手伝うとき、腕をひっぱらあげていませんか。「人間の自然な動き」で立ち上がりの動作がスムーズになります。声かけをするだけで、立ち上がりがスムーズなこともあります。実際にためしてみましよう。



居宅介護支援

(ケアマネジャー) より

★ 第四回

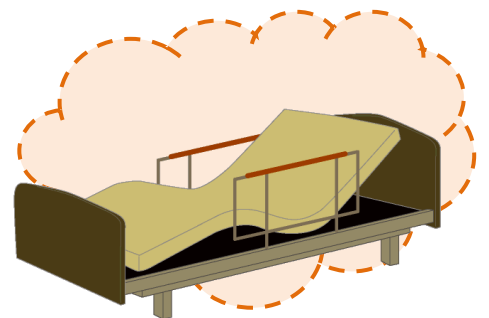
初めての介護保険 “ベッドのレンタル”

介護保険で言うベッドとは特殊寝台といって、モーターが付いている特別なものです。

例えば、寝返りが一人ではできない方、柵などにつかまっても起き上がることができない方などが、モーターの力を借りて体を起こすことができるようになる特殊なベッドのことです。

「過ぎたるは猶及ばざるが如し」

安易にこの特殊ベッドを使用してしまうと、腹筋力が低下してしまい、起き上がる動作だけでなく、自分で立っている動作が保てなくなり、寝たきりとなる危険も潜んでいるので注意が必要です。



～響（ひびき）橋のすぐ近く～

寺尾地域ケアプラザ めがね橋

住所：横浜市鶴見区東寺尾 6-37-14

電話：045-585-5566 FAX：045-585-5737

Mail：terao@yokohamashakyo.jp 平成 23 年 12 月発行

講座申込時は、必ず、【講座名、氏名・住所・電話番号】をお伝えください。



*当施設は、講座、相談などで伺った氏名・住所・電話番号等の個人情報は、目的以外の使用は致しません。