



# はぁとらんど

令和2年12月1日 第154号

発行(年6回発行)  
横浜市並木地域ケアプラザ  
金沢区富岡東2-5-31  
TEL 775-0707  
FAX 775-0877  
発行責任者所長 中田直人



## 知っておきたい認知症のこと



～誰もが安心して暮らせる街になるために～ 講座実施のご報告

10月末に並木地域ケアプラザで認知症の講座を実施させていただきました。

自分自身が物忘れを自覚されて参加された方や、家族が認知症と診断されて参加された方が多くご参加下さり、認知症に対する知識を深めるとともに、家族・地域での認知症の方に対する接し方を学ぶことができたと思います。

認知症には、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体認知症、前頭側頭型認知症だけではなく、薬の副作用やビタミン欠乏による認知機能の低下などもあり、一律に認知症と診断することの不確かさと、一人一人の状態に合わせた対応をする必要性、抗認知症薬の有効性等を講師の大石先生より説明いただきました。参加者からは、目からウロコ、180度考えが変わった、もっと早くから聞いて参考にしたかったとのご意見もいただきました。ケアプラザでは、今後も認知症の方に暮らしやすい地域づくりを皆様と目指していきます。



## 第2回・食料支援

並木地域ケアプラザ×フードバンクかながわ

今年6月に実施した食料支援の第2弾を行います。

新型コロナウイルスの影響による社会活動自粛等・・・様々な理由で食料にお困りの方に食料支援を実施します。(生鮮食品ではなく、簡単に調理できる食品が中心です)

**申し込み方法** 並木ケアプラザに電話か来所にてご予約の上、受け取りにお越しください

**申し込み・問い合わせ先** 並木地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
電話:045-775-0707

**食料お渡し予定期間** 12月10日(木)～20日(日)

9:00～17:00 1階窓口にてお渡し予定

★持ち帰り用リュック等ご持参ください。



# ナイトピラティス

～ご報告～

10月14日にスタートしましたナイトピラティス！  
 大好評につき今年で4回目の連続講座です。下は40代、上は80代までの皆さんが、いつまでも痛みなく元気に動かせる身体を目指します。講師は、ピラティス国際ライセンスを持つMarina先生です。筋肉をほぐして、ウォーミングアップをしたら、ボールなどを効果的に使って、初めての方も無理なく体幹を鍛えることができました。

## タオル類のご寄付をお願いします！

テイサービスで使用するウエスを作るためのタオルが必要です。ご不要のタオルはありませんか。洗濯してあれば、OKです。よろしくをお願いします！

12月並木ティールーム

## 簡単お菓子づくり

今年は、初心者さんにお勧めのドームケーキです！デコレーションや中身のアレンジ次第で、可愛くて豪華なオリジナルケーキが作れます。



日時: 令和2年1月20日(水)  
13:30~15:30

会場: 並木地域ケアプラザ 1階

定員: 12名(※先着順)

参加費: 300円

申込み: 12月21日(月)~

持ち物: エプロン・手拭きタオル・三角巾

講師: 三浦 房江氏



## 子育て情報



## ママエクササイズ

日時: 1月12日(火)第2火曜日  
10:30~11:30

※予約制です(先着10組)  
場所: 並木地域ケアプラザ2階  
参加費: 200円

★お子さんが、ケアプラザのスタッフと遊んでいる間にママはしっかりエクササイズ！リフレッシュしてください。

## 子育てサロン なみき

日時: 12月15日(火)第3火曜日  
10:30~12:00

場所: 並木地域ケアプラザ2階

♥乳幼児親子のフリースペースです。すべり台や的あて遊び、プラレール等に自由に遊んでください。

※ホームページで横浜市の市民利用施設等イベント情報にも事業のお知らせを載せています。



この広報紙に掲載された講座等の応募・問い合わせにより収集した個人情報は、当ケアプラザからの案内等の送付・連絡のために使用し、目的外には使用することはありません。



お問い合わせは・・・  
**横浜市並木地域ケアプラザ**  
 金沢区富岡東2-5-31  
 TEL: 775-0707 FAX: 775-0877