

はぁとらんど

令和4年10月1日 第165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 北村公典

健康寿命を延ばしましょう！ 元気に！フレイル予防！



★こんな症状はありませんか？

最近、食事の量が減っている！

最近、お肉や魚、卵等のたんぱく質をあまり摂ってない！

最近、外出がおっくうになってきた！



フレイルとは、歳をとって心身の機能が低下した状態のことを言います。健康な状態と要介護状態の間を指し、そのままにしていると介護が必要な状態に進んでしまう可能性もあります。「栄養バランスの取れた食事」、「適度な運動」、「人との交流(社会参加)」の3つがそろった生活を送るようにすると、低下した心身の機能を回復させることができます。つまり、要介護状態に至るのを、遅らせ、健康寿命を延ばすことができるのです。
(横浜市並木地域ケアプラザ協力医 関本英也 医師)

フレイル予防のための食事の摂り方

- ① 3食しっかり摂りましょう！
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせよう！
- ③ いろいろな食品を摂りましょう！(厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より)



フレイル予防は、楽しみながら継続していくことが大事です

一人で運動するよりも、みんなで体操したり、サロンに出かけたり、何かのボランティアをやってみる！など是非できることから実践してみてください。

「夏休みの宿題をいっしょにやろう！」のご報告

宿題いっぱい
やったね！

7月の下旬、夏休みの宿題を抱えた小学生がケアプラザに集まりました！

ボランティアの大学生や職員に分からないところを質問して、低学年の子達も一生懸命に宿題に取り組みました。

休み時間には、間違い探しや点つなぎのプリントをやって楽しみました。



絵心なくても初心者でも楽しめる！

11月 並木ティールーム

パステル曼荼羅アート

日時

11月9日(水)
13:30~15:30

会場

並木地域ケアプラザ
多目的ホール

好きな色のパステルを指に馴染ませて画用紙に色を広げていく作業は、夢中で好きなことをしていた童心の頃を思い出して、大人も純粋に楽しめます。頭で考えるのではなく、心で描く曼荼羅は、想像していた以上の仕上がりになること間違いありません。
日常から離れて自分の心と向き合う時間を作ってみませんか。

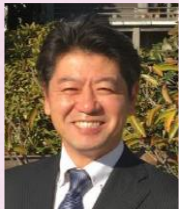
※写真はイメージです。

対象：地域にお住まいの方
定員：8名(先着順)
参加費：100円
持ち物：マスク、上履き、カッター
講師：kimie氏
申込み：10月12日(水)AM:9:30~
〈お申込み・お問い合わせ〉
並木地域ケアプラザ / 担当:小川



権利擁護講座 エンディングノート活用講座

遺言、相続、後見制度など一見難しそうな内容を「終活のプロ」がわかりやすく丁寧に解説します。安心のセカンドライフを送るために、必要な知識を深めましょう！



【講師】 向井一浩 氏 (合同会社L&Fパートナーズ 代表)

「私の地元でもある『横浜市』で、高齢期を迎えた方が安心して老後生活を過ごせるよう、『終活コンサルタント』の立場で皆様を支援しています。」

日時：11月1日(火)10:00~11:30
会場：並木地域ケアプラザ 多目的ホール
定員：15名(先着順) ※地域にお住まいの方
参加費：無料
申込み：10月3日(月)AM9:30より 担当:岡田

受講された方全員に
金沢区版エンディングノート
「これから」を差し上げます



※横浜市の市民利用施設等イベント情報ホームページ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