

潮田地域ケアプラザ便り うしおダック

令和8年 1月 1日発行
(福) 横浜市社会福祉協議会
横浜市潮田地域ケアプラザ
横浜市鶴見区本町通 4-171-23
【電話】 045-507-2929
【FAX】 045-507-2930
【ホームページ】

www.yokohamashakyo.jp/ushioda/

新年のごあいさつ

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年は潮田交流プラザの外壁工事が行われ、ご利用者の皆様にはご迷惑をおかけしました。おかげさまで 11 月には無事工事が終了しております。これからも地域の皆様が安心して来館いただけるように、順次改修をしながら運営をさせていただくこともございますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。



鶴見区制 100 周年まであと 2 年、引き続き、地域を大切にしている皆様に寄り添い、地域の良さを共有していきたいと考えています。本年もよろしくお願いいたします。



所長 天井（てんじょう）雄介

～ご相談について～

地域包括支援センターでは福祉保健に関する様々なご相談を承っています。

職員が外出などで不在の場合がございますので、来館での相談の際はあらかじめ、お電話で予約をお願いいたします。

月～土 9:00～18:00 日・祝 9:00～17:00



潮田地域ケアプラザ



- 1 月号 もくじ
- 1 面・・・新年のごあいさつ
- 2 面・・・ポッチャ体験会
- 3 面・・・認知症サポーターフォローアップ講座
- 4 面・・・ランタンフェスタ報告



潮田地域ケアプラザ
ホームページ

「うしおだボッチャ体験会」を開催します！

どなたでも一緒に楽しめるスポーツ、「ボッチャ」の体験会を今年も潮田地区センターで開催します。昨年の開催では多くの方に参加いただき、その後の活動につながった事例もあります。今回も前半はルールなどのレクチャーを実際にボールに触りながら行いますので、初めての方も安心して参加できます。ボッチャに興味のある方、この機会にぜひご参加ください！

日 時： 2月8日（日）10：00～12：00

会 場： 潮田地区センター 体育室

対 象： 小学生から高齢者までどなたでも

定 員： 先着 36 名 **参加費：** 無料 **持ち物：** 室内履き

内 容： 前半 ルールなどのレクチャーを実際にボールに触りながら行います。

後半 参加者でくじ引きをして即席のチームを作り、試合に挑戦します。

申込・問合せ先： 潮田地域ケアプラザ（507-2929）

電話または、右の二次元コードよりお申込みください。定員になり次第締切ります。

主催： 潮田地域ケアプラザ **共催：** 潮田地区センター

協力： 鶴見区さわやかスポーツ普及委員会

公益財団法人 横浜市スポーツ協会



申込フォーム

認知症サポーターフォローアップ講座

過去に認知症サポーター養成講座を受けた方や、認知症について関心のある方向けの講座を次のとおり開催いたします。ぜひご参加ください。

日 時： 令和8年2月12日（木）14：00～15：30

会 場： 潮田地域ケアプラザ 多目的ホール

内 容： 認知症の方への接し方

講 師： 社会福祉法人うしおだ グループホーム ひまわりの家

介護福祉士 稲田 めぐみ氏

定 員： 先着 30 名 **参加費：** 無料

申込先： 潮田地域ケアプラザ（507-2929）担当：河村・春田



第5回 フレイル予防コーナー



ダックせんせい

フレイル予防4つの柱

今回は「栄養編！」

「運動・口腔（お口の動き）・栄養・社会参加」に一体的に取り組むことが大切です。

栄養

まんべんなくしっかり食べて健康なからだづくり

「年をとったら粗食でいい」は大間違い

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

覚えよう！毎日食べたい10食品群



下の10食品群から1群で1点。**毎日7点以上※**が目標です。

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより



食品群別・食べ方のヒント

どんなに少量でも大丈夫です。これならできるかもという食品群から増やしてみましょう。

さかな



干物や加工品
いか、えび、かにも

あぶら



加工品、パンにバター
ドレッシングなど

にく



ウインナーやベーコン
などの加工品も

牛乳・乳製品



チーズ、ヨーグルト
などの乳製品も

野菜



緑黄色野菜を
たっぷりと

海藻



のりやひじきなど
乾物も

いも



ふかして
おやつ代わりに

たまご



うずらの卵
なども

大豆製品



豆腐や
油揚げなど

くだもの



朝食や、デザートに
ドライフルーツも

～横浜市ホームページ「フレー！フレー！フレイル予防応援ガイドブック」より抜粋～

3月号につづく…

ランタンフェスタ開催しました！

「クリスマス・ランタンフェスタ 2025」を、12月13日（土）に潮田公園プールで開催しました。
ご来場の皆様、運営に協力いただいた地域の方やボランティアの皆様に感謝申し上げます。

今年で6回目の開催になりますが、2,000個以上のランタンがプールの水面に幻想的な風景を映し出しました。参加回数の多い団体からは昨年よりもバージョンアップしたランタン、今年初参加の団体（潮田小学校）からもランタンが提供され、イベントを盛り上げてくださいました。

後半はあいにく雨模様になりましたが、演奏や歌を聴きながら、ランタンの灯を見つめ穏やかに年末のひと時を一緒に過ごすことができました。



ケアプラザデイサービス利用者様の作品



大プールの様子

「クリスマス・ランタンフェスタ 2025 実行委員会」

（潮田中央地区連合会・潮田公園・潮田公園コミュニティハウス・鶴見区社会福祉協議会・潮田地域ケアプラザ）

うしおだ「チームオレンジ」

上記のクリスマス・ランタンフェスタ 2025 にて、9月開催の「潮田交流プラザ秋まつり」で地域の皆様に作っていただいたランタンを展示しました。

認知症への理解促進・普及啓発にご協力いただき、ありがとうございました。



9月の状態が
こんなにきれいに！



～休館日のお知らせ～
横浜市潮田地域ケアプラザの
休館日は毎月**第4月曜日**です。

《お問い合わせ》
横浜市潮田地域ケアプラザまで
電話 **045-507-2929**
FAX **045-507-2930**

