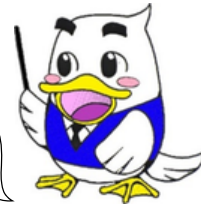


# 第1回 フレイル予防コーナー



## フレイルとは

年を重ねることで体の元気や気力が弱くなり、もの忘れが増えたり、疲れやすくなったりして、将来、介護が必要になる心配が少し高くなっている状態のことです。

今回は概論について

7 2026  
月号



ホームページ

潮田地域ケアプラザだより

# うしおダック



社会福祉法人 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】<https://www.yokohamashakyo.jp/ushioda/>



フレイルは、毎日のちょっとした変化から始まります。最近、歩くのが遅くなったり、疲れやすくなったり、人と会う機会が減ったりするなど、体や気持ち、もの忘れ、外出の回数などの変化が重なって起こります。こうした小さな変化を早く見つけることが、元気を保つための大切なポイントです。

～横浜市ホームページ「フレ！フレ！フレイル予防応援ガイドブック」より抜粋～

7月・8月の休館日  
7月27日(月)・8月24日(月)



2027年は鶴見区制100周年

鶴見愛 未来もずっとこのまちと

潮田地域ケアプラザのデイサービスでは、下記のボランティアさんを募集しています。

- ・入浴後のドライヤーかけ
- ・お茶出し
- ・昼食の配膳
- ・利用者様のお話相手
- ・レクリエーション



## ボランティア 募集中



(絵手紙・習字・楽器演奏など、特技をお持ちの方)

※「よこはまシニアボランティアポイント」の対象になります。

週1回、短時間でもOKです。

お気軽にご相談ください。

問合せ先 潮田地域ケアプラザ

045-507-2929



## 電気設備工事のお知らせ

この度、下記の期間で電気設備工事(LED照明器具交換工事)のため、一部お部屋の貸出が出来ない場合があります。

ご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

8月26日(水)～8月31日(月) 9:00～21:00

## 高齢者向け ゲームスポーツ体験会

ゲームスポーツは認知症予防、仲間づくり、身体を動かすことによる健康維持など、多くの効果が期待されています。  
お仲間を誘って、またおひとりでもお気軽にご参加ください。

日時：7月16日（木）10：00～11：30  
会場：潮田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：おおむね60歳以上で近隣にお住まいの方  
内容：脳トレ・ボウリングゲーム・太鼓をたたくゲーム  
定員：20名（先着順）  
参加費：無料  
持ち物：水分補給用飲み物  
申込先：潮田地域ケアプラザ（045-507-2929）



## 「介護者のつどい」 始まります！

- ・介護をされているご家族の方
- ・子育てしながら介護をしている方
- ・介護をされていた方、将来が不安な方  
一人で抱えず、お話ししてみませんか？

参加者ファーストのほっと一息できる場です。

日時：7月16日（木）13：00～14：30  
会場：潮田地域ケアプラザ 多目的ホール  
参加費：無料  
お問い合わせ先：潮田地域ケアプラザ  
地域包括支援センター（045-507-2929）



～～お越しになる際は、ご連絡をお願いします。～～

## プレママ＆プレパパ会

妊娠期から身近な地域の居場所や相談先を知ることがとても大切です。助産師のお話や赤ちゃんのお世話体験、参加者同士の交流を通して鶴見区で子育てする生活をイメージしてみませんか？人気の講座です。ぜひご参加ください！

日時：8月22日（土）13時15分～15時30分（受付開始13：00）  
会場：潮田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：①初めての出産を迎える妊娠20週以降の方  
②鶴見区在住の方  
上記①②を満たす妊婦とそのパートナー  
※経産婦の方はご相談ください。  
定員：12組  
主催：鶴見区地域子育て支援拠点 わっくんひろばサテライト  
045-642-5710  
お問合せ（受付時間/火曜日～金曜日9：30～17：00）  
共催：潮田地域ケアプラザ  
駐車場のご利用は、参加確定後にケアプラザにお問合せください。



1階エレベーター前

区内ケアプラザなどで食品の回収ボックスを設置しているフードドライブ（不要な食品を寄付する活動）ですが、6月で当館に設置開始から2年が経ちました。回収ボックスは1階エレベーター横に設置されています。これまでのご協力に感謝申し上げます。

集まった食品は、まとめて鶴見区社会福祉協議会（区社協）へ届けられ、区社協が窓口となって「食の支援」が必要な方にお渡しします。引き続きご協力をお願いいたします。

### 【ご寄付いただきたい食品】

- ・賞味期限が2カ月以上あるもの
- ・常温での保存ができるもの
- ・開封されていないもの  
（例）お米、インスタント食品、レトルト食品、乾麺、缶詰など

### 【ご寄付いただけないもの】

- ・賞味期限の表示がないもの
- ・賞味期限が2か月未満のもの
- ・手作りのもの
- ・開封されているもの など



詳細はこちらの  
二次元コードから

