

潮田地域ケアプラザ便り

うしおダック

令和7年 9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/



「潮田交流プラザ秋まつり」開催します！



9月21日(日) 10:30~15:00 少雨決行



鶴見区のマスコット
キャラクター
「ウツくん」も遊びに
来るよ！

開会式 10:30~
模擬店開始 10:45~



潮田交流プラザ（国際学生会館・潮田地区センター・潮田地域ケアプラザ）は、今年も三施設合同で恒例の秋まつりを開催します。複合館ならではの催しを予定しています！

みなさま、ぜひお越しください！

潮田5地区自治連合会による模擬店



昨年の様子

こども縁日

インターナショナルカフェ

作業所販売

認知症理解・啓発パネル展

作品展示

サークルステージ発表



潮田地域ケアプラザ



9月号 もくじ

- 1面・・・潮田交流プラザ秋まつり
- 2面・・・フレイル予防コーナー
- 3面・・・うしおだチームオレンジ
- 4面・・・ランタンフェスタ



潮田地域ケアプラザ
ホームページ

第3回 フレイル予防コーナー

フレイル予防4つの柱

「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。

運動

■ロコモ予防をしよう！

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

今回は「運動編」！



ダックせんせい

7つの「ロコモチェック」をしてみましょう！

あなたは
大丈夫？

- ① 家の中でつまづいたり滑ったりする。
- ② 家のやや重い仕事が困難である。（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ③ 片足立ちで靴下がはけない。
- ④ 15分位続けて歩けない。
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。（1リットルの牛乳パック2本程度）
- ⑥ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない。

一つでも当てはまれば
運動器が衰えているサイン！

※散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレや体操をプラスしましょう！

筋力運動

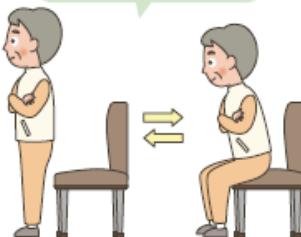
骨や筋肉の維持のために

スクワット・かかと上げなど週に2日以上

椅子スクワット

太ももの筋力強化、
ひざ痛予防に

手を使わずに
椅子からの
立ち座りを
ゆっくり繰り返します。



目安は10～20回

かかとの上げ下ろし

ふくらはぎの
むくみ改善と筋力アップ

かかとを左右同時に
ゆっくりと上げて
下ろします。



上げ下ろし
ワンセットで
10～20回

体操・ストレッチ

関節痛の予防・緩和のために

体操・ストレッチを

週に2日以上（1日10分でもOK!）

腰痛予防体操の定番！

1. あおむけで寝た状態で両ひざを立てます。
2. 両ひざをくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作を繰り返します。
3. 目安は、10～20往復。動作も呼吸もゆっくりおこなうのがポイント！



目安は10～20回

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

11月号につづく…

うしおだ「チームオレンジ」第3弾

軽度認知障害(MCI)をご存じですか？

日常生活に影響を及ぼす程度ではないため認知症と診断されませんが、正常と認知症の中間の状態で軽度の認知機能の低下がある段階を「軽度認知障害」(MCI)と呼びます。難しい作業に支障は生じても基本的な日常生活を送れるような状態です。認知症の発症は生活習慣とも関係してくるため、よい生活習慣を心がければ認知機能の改善や維持、機能低下を緩やかにすると考えられています。適度な運動とバランスの良い食事、社会参加(友人知人との交流)を心がけ、元気なうちから認知症になりにくい生活習慣を身に付けましょう。

※2040年には横浜市では高齢者のうち、3人に1人が認知症や軽度認知症障害になると推計されています。

9月21日(日) 潮田交流プラザ秋まつりにて

「鶴見区認知症パネル展」を開催します！

この機会に認知症について理解を深めましょう。当日はケアプラザの社会福祉士や家族介護経験者の方が認知症についてご相談を承ります。気軽にお立ち寄りください。

オレンジ色のロバ隊長キャンドルホルダーを作ろう！

12月13日(土) 潮田公園プールで開催する「クリスマス★ランタンフェスタ2025」の【うしおだ「チームオレンジ」】ブースで展示します。



ロバ隊長



多くの皆様に協力いただき、ランタンフェスタで展示された
昨年のキャンドルホルダー



サルスベリの花が咲きました！

潮田交流プラザの昨年で30周年を記念し、3月に1階エントランスの植え込みに「サルスベリ」の植樹を行った記事を5月号に掲載しました。

7月から、濃いピンクの花を咲かせています。交流プラザへお越しの際は、ぜひご覧ください。

サルスベリ

木登り上手の猿もすべて落ちるような、スベスベした幹肌を持つ落葉高木。

【百日紅】とも言い、その名のとおり、夏から秋にかけて紅色の花が100日近く咲き続けます。

～横浜市ホームページより引用～



3月



大きく育っています。



8月

デイサービス職員(非常勤)募集!

潮田地域ケアプラザのデイサービスと一緒に働いてみませんか?

子育て中・Wワークの方も大歓迎です。未経験・無資格の方もOKです。研修あり。

【業務】デイサービスでの介護業務全般(食事・レクリエーション・入浴など)

【就業時間】8:45~16:45(内休憩60分)

【勤務日数】週2日~(勤務時間は応相談)

ご応募は潮田地域ケアプラザホームページ、
採用情報よりお願いいたします。
詳細についてのお問合せは採用担当まで。



潮田地域ケアプラザ
ホームページ



クリスマス・ランタンフェスタ 2025



今年で6回目となる「クリスマス★ランタンフェスタ 2025」ですが、潮田公園プールで
12月13日(土) 16:30~19:00(出入り自由・無料)の開催が決定しました。
ボランティア募集やキャンドルホルダー作りなどを今後行ってまいります。

【問合せ先】実行委員会事務局 潮田地域ケアプラザ 045-507-2929

演奏ボランティア募集!

イベント開催にあたり、当日の演奏ボランティアを募集しています。

イベントを盛り上げてくださる演奏ボランティア(応募多数の場合は調整あり)

当日30分以内(準備込)の演奏を披露いただける方(大音量ではない楽器)
お申込み、お問合せはケアプラザまでお願いいたします。



キャンドルホルダー作製ワークショップ

当日の夜を彩るキャンドルホルダーを提供いただける団体・個人を募集しています。
作製方法をお伝えしますので、ケアプラザまでお問合せください。
個人で参加される方は当日会場への持ち込みもOKです。(原則返却なし)
作製を希望される団体には、活動場所に出向いてワークショップを行うことも可能
ですのでご相談ください。 ※団体作品受付〆切: 12月3日(水)



~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

