

潮田地域ケアプラザ便り うしおダック

令和7年11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/

クリスマス・ランタンフェスタ 2025

12月13日(土) 16:30~19:00

～プールの水面で幻想的に映るともしびの中で、
クリスマスの夜を過ごしてみませんか?～

「クリスマス・ランタンフェスタ 2025」が今年も潮田公園プールで開催されます。

おかげさまで年々来場者やイベントを彩るランタンの数も増えています。

今年最後のイベントに、皆様お誘いあわせの上、ぜひお越しください!

「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)により開催いたします。

会 場：潮田公園プール(向井町2-71-1)

内 容：入場無料・時間内出入り自由

場内の手作りランタンを生演奏の音楽を
聴きながら、ゆっくりと鑑賞ください。

※雨天・強風の場合は、翌日(14日)に延期になります。

お車での来場はご遠慮ください。

公園内は全面禁煙です。



※4面の関連記事もご覧ください!

潮田地域ケアプラザ



11月号 もくじ

1面・・・クリスマス・ランタンフェスタ

2面・・・うしおだ「チームオレンジ」

3面・・・フレイル予防コーナー

4面・・・ボランティア募集



潮田地域ケアプラザ
ホームページ

「潮田交流プラザ秋まつり」報告

9月21日(日)に、「潮田交流プラザ秋まつり」を国際学生会館・潮田地区センター・潮田地域ケアプラザの三施設合同で、地域の皆様にご協力いただきながら開催いたしました。多くの皆様にご来場いただき、各ブースもにぎわっていました。



鶴見区のマスコット ワックン登場



5 連合自治会による模擬店

ご来場ありがとうございました！



認知症理解啓発パネル展
オレンジランタンづくり

うしおだ「チームオレンジ」第4弾

～ 年に一度は「もの忘れ検診」を！～

横浜市では、50歳以上の市民を対象に“**無料**”で「もの忘れ検診」を実施しています。

(※認知症の疑いがあった場合、専門医療機関を紹介します。紹介料・精密検査にかかる費用は有料です。)

毎年度(4/1 から 3/31)1回無料で検査を受けられるため、65歳以上の方は毎年もの忘れ検診を受けることを推奨しています。50～64歳の方は、仕事や生活上で、もの忘れや認知機能の低下、以前のようにできない等を感じた場合に受診してください。早期発見・早期対応が肝心です。(※50～64歳と65歳以上で実施医療機関が異なります。)

鶴見区内では以下の医療機関で実施されています。※医療機関に直接電話予約が必要です。

佐藤医院・渡辺医院・つるみクローバークリニック・佐々木病院
横浜鶴見リハビリテーション病院・やこう内科クリニック
飯山医院・うしおだ診療所・きむら記念クリニック
汐田総合病院・須田診療所・つるみ小磯診療所・川口クリニック



また、鶴見区役所では専門医による「もの忘れ相談」を実施してます。

「認知症かも？」「でも病院に行くほどなのか？」等、困っていることをご相談ください。原則第4木曜日の午前、鶴見区役所で行われています。電話で申し込みをしてください。

問合せ先 区高齢・障害支援課 電話 045-510-1775 FAX 045-510-1897

第4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。

口腔

今回は「口腔編！」

ダックせんせい

■オーラルフレイルとは？

加齢に伴うお口の機能低下のこと。むせる、食べこぼす、滑舌の低下など、ささいな衰えが全身のフレイルにつながる可能性があります。



■当てはまるものはありますか？

- ①むせやすい、食べこぼす
- ②食欲がない、少量しか食べられない
- ③やわらかいものばかり食べる
- ④滑舌が悪い、舌が回らない
- ⑤口が渇く、口臭が気になる
- ⑥歯が少ない、あごの力が弱い



●健康
●元気

口に関する
「ささいな衰え」が
積み重なると…



●オーラルフレイル
●フレイル
●病気

オーラルフレイルは、全身の健康にも影響が…
オーラルフレイルを予防するために！

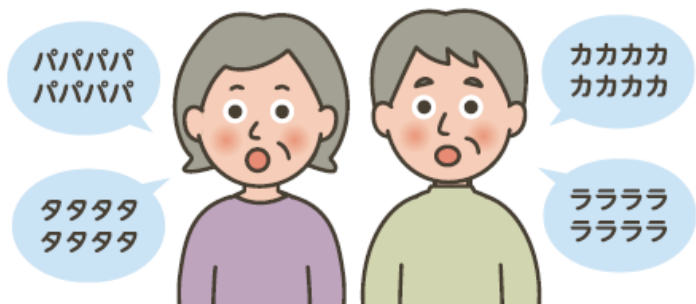
■予防1：歯と口の健康チェック

毎日の歯みがきや歯科医院での定期的なチェック・かかりつけ歯科医を持ちましょう。

■予防2：お口の体操（パタカラ体操）

「**パ・タ・カ・ラ**」をそれぞれ**8回×2セット**発音し、口周りと言舌の筋肉を鍛えましょう。

- 1. **パ**：唇をはじくようにつける
- 2. **タ**：舌先を上の前歯の裏につける
- 3. **カ**：舌の奥を上顎の奥につける
- 4. **ラ**：舌を丸めるように



毎日の習慣で、噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛えて
健康なお口と体を保ちましょう！

～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～

1月号につづく…

「クリスマス★ランタンフェスタ 2025」特集

12月13日（土）開催の「クリスマス・ランタンフェスタ 2025」について、ボランティア募集やランタンづくり講座などを行っています。

【問合せ先】 潮田地域ケアプラザ 045-507-2929

ボランティア大募集！

- ★イベント当日のランタン設置やランタンへの点火、来場者の受付、誘導などをお手伝いいただける方
- ★翌日の片付けをお手伝いいただける方（いずれも高校生以上、ボランティア証明発行可）



ランタンへの点火



左記の二次元コードから申込みください。
(<https://forms.office.com/r/KRCyPx7zwd>)
お電話での申込やお問合せは担当 山田までお願いいたします。

ボランティア申込 二次元コード

手作りランタン大募集！



団体で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）

個人で参加される方は当日会場への持ち込みもOKです。
（16時まで）作り方はケアプラザへお問合せください。

牛乳パックをおゆずりください！

キャンドルホルダー作製に使用する牛乳パックが不足しています。
中をよく洗った牛乳パックをケアプラザまでお持ちください！
ご協力よろしくお願いいたします。



年末年始休館日のお知らせ

令和7年12月29日（月）～令和8年1月3日（土）は休館いたします。
ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。



～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

