

# 潮田地域ケアプラザ便り

# うしおダック

令和8年3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/](http://www.yokohamashakyo.jp/ushioda/)

## 利用者アンケート結果について

昨年10月にケアプラザをご利用の地域の皆様に、アンケートのご協力をいただきましたので結果をご報告いたします。

実施期間 令和7年10月1日～11月30日 回答総数 91件 4点満点

窓口対応の全体的な印象はいかがですか	3.8
職員に気軽にご意見やご要望を伝えられる雰囲気がありますか	3.9
プライバシーへの配慮がされ、相談しやすい環境でしたか	3.8
職員の説明はわかりやすかったですか	3.9
職員はあなたの話を十分に伺い、誠実な対応をしていますか	3.9
職員はお待たせすることなくすぐに対応しましたか	3.8
職員の言葉遣いはいかがですか	3.9
職員の身だしなみはいかがですか	3.9
職員のあいさつはいかがですか	3.9

上記のほか、自主事業や貸出施設、介護保険部門についての貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。いただいたご意見をもとに、業務改善に努めてまいります。



### 改善宣言

- ① 安心・安全に施設をご利用いただけるよう設備の更新を順次行います。
- ② 災害時に備え、避難経路の丁寧な説明を継続し、館内の案内掲示を増設します。
- ③ 全職員で相談しやすい対応を心掛け、来館時のご挨拶を元気よく行います。

潮田地域ケアプラザ



3月号 もくじ

- 1面・・・利用者アンケート結果
- 2面・・・うしおだチームオレンジ
- 3面・・・フレイル予防について
- 4面・・・USHIODA フェスタ



潮田地域ケアプラザ  
ホームページ

## うしおだ「チームオレンジ」第5弾

神奈川県公式 YouTube チャンネル「かなチャン TV サブチャンネル」で、認知症の理解促進に向けた啓発動画が1月16日より配信されています。認知症の方への関わり方や認知症の向き合い方を認知症当事者本人や家族、支援者の声を交えて知ることができるほか、認知症のご本人が、いきいきと楽しみながら活躍している様子をご覧いただけます。ぜひ一度、ご覧になってみてください。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/movie.html>

次年度も潮田地域ケアプラザでは、「誰もが安心して暮らし続けられる潮田のまちづくり」を目指してチームオレンジの取組を継続してまいります。



認知症関連  
動画コンテンツ集

## 悪徳商法に注意！

横浜市消費生活総合センターの啓発キャラクター「はまのタスケ」が登場する消費者トラブルの注意喚起・啓発の動画が1月26日より市消費生活総合センターホームページやYouTubeで公開されました。

<https://www.yokohama-consumer.or.jp/news/2026/detail2475.html>

工事業者を名乗って不安を煽り、高額な修繕工事等の契約を迫る『点検商法』や、投資や副業、おいしいもうけ話の情報を売ろうとする悪質業者による『情報商材』にご注意ください！「言われたことを鵜呑みにしない」「すぐに契約せず、家族や周囲に相談する」が被害に遭わないためのポイントです。

今後、横浜市役所及び各区役所のデジタルサイネージでの放映、各種WEB広告等での配信が予定されています。



相談窓口

横浜市消費生活総合センター

電話番号：045-845-6666

188 もご利用できます。



横浜市消費生活総合センター  
啓発動画のページはこちらから

# 第6回 フレイル予防コーナー



今回は「社会参加編！」

## 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。 **ダックせんせい**

### 社会参加 健康長寿のもうひとつの秘訣！

人と社会とのつながりは、健康にとってとても大切です。

小まめに  
**外出しよう**

1日1回以上



閉じこもりを防ぐため

小さな用事を  
うまく組み合わせて、  
毎日外に出かけましょう。

友人・知人などと  
**交流しよう**

週に1回以上



孤立しないため

友人・知人や  
ご近所の人などの  
交流も積極的に。

楽しさ・やりがいのある  
**活動に参加しよう**

月に1回以上



活力のある生活のため

元気のためには、  
楽しくてやりがいのある  
活動が大事。

#### 個人での取り組み

- 個人だけではなかなか続かない（限界がある）。
- 健康に関心がないと実践できない。



#### 地域ぐるみでの取り組み

- みんなと一緒になら押す力が強くなり、楽に取り組める！
- 健康に関心がなくても実践できる。
- 困り事も支え合える。

みんなも後押ししてくれるから楽チン！



“運動・口腔・栄養・社会参加が大切なのはわかるけど、ひとりではなかなか続かない”のが健康づくり。これまでの調査では、運動でも食事でも、ひとりで実践するよりも、誰かと一緒に実践することで、活動量や精神的な健康度がさらに高くなることがわかりました。趣味や体操等の活動、茶話会など、みんなで集う機会に、フレイルの要素を“ちょい足し”して、楽しみながら健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

## 「鶴っこ販売」販売日の変更について

「鶴っこ販売」がケアプラザ前で販売を開始してから、昨年10月で4年が経ちました。  
 これまで月2回の販売でしたが、**原則毎月第2水曜日**のみに変更になります。  
**11時頃から12時頃**まで、焼きたてパン、ワックンサブレ、マドレーヌや実用小物などを販売していますので、ぜひお立ち寄りください。



オレンジののぼりが目印



おいしい焼きたてパン



人気のクッキー「スノーボール」

## 「-つながりの街- USHIODA フェスタ」開催します！

潮田中央地区あいねっと推進委員会が主催の「-つながりの街- USHIODA フェスタ」を、  
 3月7日（土）10時から14時まで潮田公園で開催します。出入り自由、入場無料です。  
 （雨天の場合は3月8日（日）に延期）

楽しい体験コーナーが盛りだくさん！潮田公園で多世代・多文化交流をしませんか？

潮田中学校マーチングバンドの演奏があります！（10時～・8日に延期の場合は演奏なし）

潮田小学校の総合学習研究発表会ではエイサーの演舞もあります。（11時30分頃）

### 多世代・多文化交流コーナー

ぶんぶんゴマ・紙ひこうきづくり  
 ゴム鉄砲・バルーンアート  
 潮田小学校 総合学習研究発表会  
 鶴見国際交流ラウンジ

### スポーツ体験コーナー

ストラックアウト  
 モルック・わなげ  
 グランドゴルフ  
 忍者修行



### 軽食コーナー

わたがし・駄菓子  
 ポップコーン  
 ロコモコ丼・からあげ 他

有料



### 防災コーナー

けむり体験  
 消防車展示  
 水消火器体験  
 AED体験



### 環境コーナー

フードドライブ  
 ごみ収集車展示  
 プラ重さあてゲーム



### 健康コーナー

握力測定  
 乳がん触診モデル



～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

