

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（お口の働き）・栄養・社会参加」に一体的に取り組むことが大切です。

■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



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

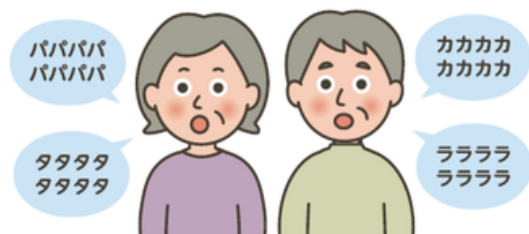
毎日の歯みがきや歯科医院での定期的なチェック・
かかりつけ歯科医を持ちましょう。



■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：舌の奥を上あごの奥につける
- 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を体を保ちましょう！

～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～



2027年は鶴見区制100周年

鶴見愛 未来もずっとこのまちと

2026
11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/>

おしるこカフェ始まります！

おしるこを食べながら、みなでおしゃべりを楽しめます。

毎月第1火曜日（1月は第3火曜日）開催予定！

申込不要、お気軽にご参加ください！

2026年 12月 1日 火

14：00～16：00（なくなり次第終了）

場 所 潮田地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費 100円

ボランティア
募集中！



一緒におしるこをつくってくださる方を募集中です。
活動をご希望の方は下記お問い合わせ先へご連絡ください。

潮田地域ケアプラザ 045-507-2929

11月・12月の休館日

※通常と異なりますので
ご注意ください。

11月24日（火）・12月21日（月）

年末年始の休館日

12月29日（火）～1月3日（日）

介護者のつどい

- ・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。
～お越しになる際は、ご連絡を頂けると幸いです。～
～お子様連れの際は事前にご相談ください。～

日時：11月19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
(045-507-2132)

ウイナー飾り切り教室

日本ハム株式会社による講座です。食育に関する講義とウイナーの飾り切りの実演後、参加者が体験します。終了後は認定書がもらえます。
昨年も開催し、大変好評でした。ぜひご参加ください。

日時：令和9年1月30日（土）10時00分～11時30分
会場：潮田地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：小学1年生～3年生の親子
定員：10組20名（先着）
参加費：無料

持ち物：エプロン・作品持ち帰り用タッパー（弁当箱より少し大きめのもの）
※包丁・バンダナはこちらで用意します。
申込先：お電話もしくは下記の二次元コードからお申込みください。

潮田地域ケアプラザ 045-507-2929
申込開始：11月10日（火）9時30分～



申込フォーム



昨年の作品

クリスマス・ランタンフェスタ2026

「クリスマス・ランタンフェスタ2026」を今年も潮田公園プールで開催します。
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！

12月12日（土）16：30～19：00

会場：潮田公園プール（向井町2-71-1）

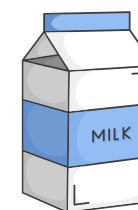
入場無料・時間内出入り自由

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（13日）に延期になります。
お車でのご来場はご遠慮ください。
公園内は全面禁煙です。

「クリスマス・ランタンフェスタ2026実行委員会」（潮田中央地区連合会・
潮田中央地区社会福祉協議会・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。

ボランティア大募集！



キャンドルホルダー作成に
使用する牛乳パックを
お譲りください。
（中をよく洗ったもの）

- ★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）
当日15：30までのランタン設置については中学生以下でも可）
お電話もしくは右の二次元コードからお申込みください。 申込フォーム
問い合わせ・申込先 潮田地域ケアプラザ 045-507-2929



TSURUMI
100th
Anniversary



ランタンフェスタは「鶴見区制100周年記念認定事業」です。