

4月 霧が丘地域ケアプラザ 事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4月より「ひだまりサロン」から 「まちともカフェ」に 名前が変わります！			事業に関するお問い合わせは 霧が丘地域ケアプラザ 920-0666		10:00～ 赤ちゃん教室 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば
3	4	5	6	7	8	9
13:00～ 友愛サロン			9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ うたごえサロン	9:15～ フレスコ体操① 10:35～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば
10	11	12	13	14	15	16
10:00～ 霧サボ手芸班 13:00～ まちともカフェ (旧ひだまりサロン)	10:00～ 談和会		9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	13:00～ スケッチ水彩画 13:30～ 囲碁愛好会	9:15～ フレスコ体操① 10:35～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば
17	18	19	20	21	22	23
10:00～ 霧サボ手芸班 13:00～ まちともカフェ (旧ひだまりサロン) 13:30～ ひまわり教室			9:30～ 元気アップ体操 10:30～(受付) 健康チェック 13:00～ 手談サロン 14:00～ 青春と浪漫を 歌う会	12:00～ 会食会 14:00～ まちともカフェ 13:00～ 囲碁愛好会	9:15～ フレスコ体操① 10:00～ 朗読会 10:35～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	10:00～ 談和会	9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート	9:15～ フレスコ体操① 10:35～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン	

子育て もくもくひろば
毎月第1・第4木曜日に開催中♪
0歳～3歳くらいまでのお子さんとママの交流の場です。お子さんと一緒に気軽に遊びに来てください♪
開催日：毎月第1・4木曜日
10:00～11:30
場 所：多目的ホール1
参加費：無料
*内容により材料費がかかる場合があります
担当：佐野・酒井

フレスコ体操& 元気アップ体操
新規会員募集中！
◆フレスコ体操(会費¥1,000/月)
水曜日(第3を除く) 10:30～
金曜日(第1を除く) ①9:15 ②10:35
◆元気アップ体操(無料)
毎週水曜日 9:30～
担当：林・池田

**** 医療相談 ****
ケアプラザでは協力医による医療相談を毎月第4金曜日に実施しています。ご自身のことはもちろんご家族についての相談も受付けていますので、お気軽にご相談ください。(予約制)
相談日：第4金曜日13:30～14:00
費 用：無料
協力医：よしだ健康ケアクリニック
院長 吉田医師
担当：堀江・林・高平

隔月発行

平成28年
4月号
Vol. 49

霧が丘

ケアプラザ通信

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時～21時 日曜日9時～17時
休館日：毎月第4月曜日(祝日の場合は翌火曜日) 休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務(9時～17時)は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

はるかぜコンサート開催しました

3月13日(日)霧が丘ケアプラザ多目的ホール1にて「はるかぜコンサート」を開催しました。今年度は9団体が出演し、日頃の練習の成果を披露しました。ご来場いただいた地域の方々も一緒に歌ったり楽しい時間を過ごしました。



スクエアコスモス



霧が丘フラ ハイビスカス



霧が丘フラ「レファ」



女声合唱「すみれ」



うたふえとライアーの会



MyDO



霧が丘地区社協 朗読会



コーラス「にじいろ」



ハッピー・ハーモニカンズ

「ひだまりサロン」は

4月より「まちともカフェ」に名前が変わります！

第2・3月曜日
開催中♪

「今日行くところがある」「今日用事がある」、そして「今日友だちと会う」!!
たくさんの「まちとも（町友）」ができれば素敵ですね♪



【4・5月の月曜日開催】4/11、4/18、5/9、5/16 13:00～15:00

【4・5月の木曜日開催】4/21、5/19 14:00～16:00

カフェ

コーヒーを飲みながら
おしゃべりしましょう

パソコン相談

困った事も
ちょっと相談！

手芸

わかば学園教材作り
編み物

デッサン・ぬりえ

初心者OK!
手ぶらでも参加できます

囲碁・将棋

対戦場所や対戦者を
お探しの方!

赤ちゃんから高齢者まで、誰でも気軽に立ち寄れるサロンです

講座のお知らせ

【霧が丘保健活動推進委員会 共催】
霧が丘 健康チェックの日

日程: 4月20日(水) 10:30～受付

内容: 計測、血管年齢測定、
噛む力判定 **NEW!!**

今年度は「噛む力判定」が加わりまし
た! 毎月の健康チェックで健康づくりに
お役立てください。

(担当 包括: 林・堀江・池田)

スケッチ水彩画

若干名募集!

毎月第2木曜日 13:00～16:00

ぬりえアート

毎月第4木曜日 13:00～16:00

場所: 多目的ホール1

会費: 100円/回

(担当 地域交流: 佐野)

家族介護者のつどい

奇数月
第3水曜日
開催!

日程: 5月18日(水)
13:30～14:30

会場: ケアプラザ2階

日頃の悩みや介護に関する相談などを
話しましょう。是非、お気軽にご参加く
ださい。(担当 包括: 高平・堀江)

うたごえサロン

毎月第1木曜日

日程: 4月7日(木) 13:30～15:30

会場: 多目的ホール1

参加費: 無料

アコーディオンの伴奏に合わせて童
謡・小学校唱歌やナツメロを歌います。
(担当 地域交流: 佐野)

ケアプラザ協力医による
医療相談(無料)

毎月
第4金曜日

日程: 4月22日(金) 13:30～14:00
5月27日(金) 13:30～14:00

会場: ケアプラザ1階 相談室

申込み: 事前予約制(電話又は窓口)

【協力医】よしだ健康ケアクリニック院長

吉田 保男 先生

(担当 包括: 林・堀江)

青春と浪漫を歌う会

毎月
第3水曜日

日程: 4月20日(水) 14:00～16:00

会場: 多目的ホール1

参加費: 無料

ハーモニカの演奏やビデオに合わせて
青春時代の歌を一緒に歌いましょう!

(担当 地域交流: 佐野)



霧が丘デイサービスの様子



霧が丘地域ケアプラザでは一般型と認知症対応型の2種類のデイサービスを運営しています。
手工芸や趣味活動を通じて生活機能の維持ができるようクラブ活動にも力を入れています。また、
認知症対応型ではその方の不安を理解し、一人ひとりのペースに合わせた支援を行っています。

卒業式を目前に控えた3月15日、霧が丘小学校6年4組の生徒さんがデイサービスに来て
くれました!



まず始めに校歌斉唱。
その後3曲披露してくれ
ました。ご利用者様から
の手拍子に合わせて歌う
生徒の歌声が、とても心
に残りました。



ロックソランは、ア
ンコールもあって2回
踊ってくれました! 女子
も男子もかっこいい!

卒業
おめでとう!



～日々の活動の様子も下記ホームページでご覧いただけます～

霧が丘デイサービスセンター <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w030>

霧が丘デイサービス認知症対応型 <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w034>

《お問い合わせ》

霧が丘地域ケアプラザ デイサービス

電話: 920-2020 担当: 長島・松井

霧が丘デイサービス

検索



霧が丘地域ケアプラザホームページURL <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>



霧が丘地域ケアプラザ協力医

Dr. よしだの健康コラム

「虚弱」に代わって「フレイル」

我が国は世界一の超高齢社会ですが(平均寿命)-(健康寿命)=(要介護状態期間)
の式で計算すると要介護状態期間は男性で約9年、女性では約13年になります。

この期間をできるだけ短くするには健康寿命を平均寿命に限りなく近づけること、つまり延
伸することが必要となります。

1980年代に「身体的・精神的に障害を有し地域支援のみでは在宅生活が困難な高齢者」
に“frail elderly”と言葉が用いられようになりました。“frailty”の日本語訳に対しては「虚弱」と
言う言葉がしばらく用いられていましたが「加齢に伴って不可逆的に老い衰えた状態」といっ
た印象がありました。

2014年2月日本老年医学会は“frailty”にはしかるべき介入により再び健常な状態に戻ると
いう可逆性が包含されており適切は日本語訳として「虚弱」に代わって「フレイル」という言葉
で表すことにしました。

愛知県で行われた調査では65歳以上の地域在住高齢者を対象に解析した結果、要介護
状態でない高齢者のうち約10%程度の高齢者はフレイルの状態にあるとされています。

フレイルは要介護に至る前段階であり、積極的介入により要介護予防が期待できる段階で
もあります。地域ごとにフレイルの意義を周知することが必要であり、食事や運動によるフレ
イルの予防の重要性は認識されるべきでしょう。

(よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男)