



～ 地域包括支援センター通信 ～

食べて、笑って、元気に過ごすために
～「オーラルフレイル」ご存じですか？～

オーラルフレイルとは加齢などと共に起こるお口の機能の低下のことで、そのはじまりは「ささいな衰え」です。口の中の健康が衰えることで、食事や会話に支障をきたし、全身の健康にも悪影響を及ぼす状態を指します。

もしかしてオーラルフレイル？

1. 噛む力が弱くなる
2. 食べ物を飲み込むのが難しくなる
3. 舌や口の乾燥を感じる
4. 口臭や口の中の痛みが増える



予防と対策：

1. 毎日の口腔ケア：歯磨きやうがいを丁寧に行いましょう。
2. バランスの取れた食事：柔らかい食べ物だけでなく、適度に硬い食べ物も摂取することが大切です。
3. 定期的な歯科検診：歯科医師に定期的に診てもらい、口の中の健康状態をチェックしてもらいましょう。
4. 口の運動：口を大きく開けたり、舌を動かす運動を日常的に行いましょう。「パタカラ体操」試してみましよう。



参考：横浜市磯子区 ホームページ
歯と口のお役立ち資料集



オーラルフレイルに関する相談やお役立ち講座をご案内できますので、お気軽にご連絡ください。いつまでも健康で楽しい生活を送るために、口腔ケアを大切にしましょう。

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

ご相談受付はこちら ▶▶▶ 横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

【包括エリア】 汐見台1～3丁目、森2丁目～6丁目、森が丘1～2丁目、中原1丁目～4丁目、新中原町

住所：磯子区森4-1-17 電話：045-750-5311
担当職員：萩原（社会福祉士） 堀（社会福祉士）
中村（看護師） 松村（主任ケアマネジャー）

屏風ヶ浦地域ケアプラザ ケアプラザニュース 3月号

発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：城戸亜希子

～ ケアプラザをご利用の皆様へ ～

日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。柔らかく暖かみのある陽射しにふんわりと春らしいやさしさを感じる季節となりました。お出かけの途中や散歩の途中、ちょっとした休憩やトイレタイムなど、お気軽にケアプラザにお立ち寄りください。ケアプラザは身近な地域の誰でもご利用いただける施設です。皆さまのご来館をお待ちしております。



～ 今年度も様々な事業が開催されました ～

※紹介した事業が全事業ではありません。

親子でにこにこ！！

音楽に合わせて跳んだり、人気のパラバルーンで遊んだり、親子で一緒に楽しい時間を過ごします。

開催日：毎月第1金曜日
参加費：300円
時間：10:00～11:00



多目的ホール開放デー

未就園児の親子を対象に多目的ホールを開放しています。滑り台やボールプール、玩具などで思い思いにお過ごしください。

開催日：毎月第2金曜日
参加費：無料
時間：10:00～11:30



コロボックルの音あそび

ピアノ伴奏に合わせて体を動かしたり、小さな楽器を使ってリズムをとったり、親子で音楽を楽しみましょう。

開催日：毎月第3月曜日
参加費：300円
時間：10:30～11:20



はじめての色えんぴつ画講座

ぬり絵から始めて、写真のトレース画を色鉛筆で描いていきます。細密画の基本をマスターし、素敵な絵を完成させましょう。

開催日：第2・4水曜日(6月～)
参加費：300円
時間：10:00～11:30



かがやきライフ講座

人生100年時代。これからの生活を「いきいき」と安心して過ごすようにお役にたてる講座を開催しています。

開催日：年10回開催
参加費：無料
時間：13:30～15:00



認知症サポーター養成講座

認知症の理解や認知症の方について正しく理解し、接しかたや留意点など、またご相談先などもお伝えしております。

開催日：年2回開催
参加費：無料
時間：13:30～15:00



★ 地域の取り組み紹介 ★ 【学校と地域との懇談会 ～汐見台地区～】

2月8日(土)、汐見台自治会連合会&子どもはぐくみ委員会主催の「学校と地域との懇談会」が「学校と地域のかかわり方」をテーマに開催されました。汐見台中学校、汐見台小学校、浜小学校の校長先生をはじめ学校関係者、青少年指導員や民生委員・児童委員、いそごい鳥地域連絡室職員やケアプラザ職員など大勢の方が参加しました。今年度の各学校の取り組みや児童生徒の様子が映しだされた映像からは、いきいきと学校生活を過ごす児童生徒の様子が映しだされ、各学校のテーマに沿った活動の様子などもよくまとめられた内容となっていました。視聴後、今回のテーマについて5グループに分かれて積極的な話し合いが行われました。



◇催し物のご案内◇

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1 すまいる体操
2 コロボックルの音あそび	3 健康サポート体操	4	5 リズムに乗っていきいきエクササイズ	6 ・子育て相談 ・プラチナ体操	7 親子でにこにこ！！	8
9	10 おんぷの輪♪	11 休館日	12	13 ・子育て相談 ・プラチナ体操	14 多目的ホール開放デー	15 すまいる体操
16	17	18	19 あかちゃん教室	20 プラチナ体操	21 サロン梅の里	22
23	24	25	26	27 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	28	29
30	31					

◀ 3月・4月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ▶

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 リズムに乗っていきいきエクササイズ	3 ・子育て相談 ・プラチナ体操	4 親子でにこにこ！！	5 すまいる体操
6	7 健康サポート体操	8 休館日	9	10 ・子育て相談 ・プラチナ体操	11 多目的ホール開放デー	12
13	14 おんぷの輪♪	15	16 行政書士による個別相談会	17 ・子育て相談 ・プラチナ体操	18	19 すまいる体操
20 HAPPY EASTER!	21 コロボックルの音あそび	22	23	24 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	25	26
27	28	29	30			

☆ 参加者募集のご案内 ☆

コロボックルの音あそび

子どもリトミック。ピアノ伴奏に合わせて親子で体を動かしたり、小さな楽器でリズムをとったり、音楽を通して感性を育みましょう。

開催日：4月21日(月)
時間：10:30~11:20
対象：0歳~未就園児の親子
定員：15組(先着順)
参加費：2人1組300円
1人追加毎に別途100円
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
主催：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

3月1日(土) 申込開始
お申込みはこちらから



健康サポート体操

椅子に座って行う体操です。姿勢と呼吸を意識し、整えながら楽しく体を動かしましょう。ご自宅でも出来る健康体操です。

開催日：4月7日(月)
時間：10:00~11:00
対象：地域の方
定員：15組(先着順)
参加費：300円
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
持ち物：上履き(靴下でも可)

3月3日(月) 申込受付開始

申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
電話：045-750-5411

リズムに乗っていきいきエクササイズ

いつまでも元気に動ける身体づくりを目指し、様々な要素を取り入れたエクササイズを音楽のリズムに合わせて行います。

開催日：4月2日(水)
時間：10:00~11:00
対象：地域の方
定員：12名(先着順)
参加費：300円
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
持ち物：上履き・バスタオル

3月1日(土) 申込受付開始

申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
電話：045-750-5411

◀ 介護者のつどい ▶ ※参加費無料・申し込み不要

介護の不安や悩みなどを、同じような悩みをお持ちの方や介護経験のある方々と一緒に語り合うことで日々の不安を解消し、気持ちをリフレッシュしませんか。介護に携わっている方どなたでもご参加いただけます。

開催日：2025年3月27日(木)
時間：13:30~15:00
対象：介護をされている方
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

★地域の取り組み紹介★ 屏風ヶ浦地区社会福祉協議会【新年子ども映画会】

1月12日(日)、屏風ヶ浦地区社会福祉協議会主催「新年子ども映画会」がケアプラザの多目的ホールを会場として開催されました。初めての試みでしたが申し込み開始から数日であっという間に定員を超えるお申込みがありました。今回は『怪盗グルーのミニオン超変身』を上映しました。3世代で一緒に観られたり、ご兄弟に小さいお子さんがいてなかなか映画館で映画を観る事が難しいというご家族だったり、それぞれの参加者が自由に観やすいスタイルで楽しんでいただくことが出来ました。大変好評につき、来年度の開催も検討中です。大勢の皆さまからのお申込み、ありがとうございました。



*** 貸室利用案内 ***
貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ
〒235-0023 横浜市磯子区森4-1-17
TEL:045-750-5411
〈休館日〉 毎月第2火曜日
年末年始 12/29~1/3
〈アクセス〉 屏風浦駅より徒歩5分

<URL> 月曜日~土曜日 ※18時~21時の夜間の貸室利用がない場合は18時閉館となります。

http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html