


＜4月～6月までの予定＞		
事業名	日時	備考
脳いきいき トレーニング (地域の方対象)	4月10日、24日 5月8日、15日 6月12日、26日	第2、第4火曜日 無料 午前9:45～11:00 簡単な計算や漢字の書き取り、体操。
みんなの歌の会 (地域の方対象)	4月5日 5月はお休み 6月7日	第1木曜日 100円 午前10:00～11:30 唱歌や童謡、懐かしい歌をピアノ伴奏で歌います。
笑いヨガ (地域の方対象)	4月16日(月)、 5月21日(月) (6月はお休み)	午前10:30～12:00 300円 笑って行う有酸素運動。 健康になって福も来る♪
パソコンに親しむ会 (地域の方対象)	4月14日、28日 5月12日、26日 6月9日、23日	第2、第4土曜日 100円 午後2:00～4:30 初心者、見学也大歓迎！！ 
ミニサロン (地域の方対象)	4月25日 5月23日 6月27日	第4水曜日 200円 午後1:30～3:00 簡単な作品作りとお茶タイム。
編み物教室 (地域の方対象)	4月7日 5月19日 6月2日、16日 (4/21,5/5はお休み)	第1、第3土曜日 200円 午後1:30～3:30 初心者大歓迎！！ 編みかけのものでも何でもOK。 編み図と材料をお持ちください。
絵手紙教室 (地域の方対象)	4月23日 5月28日 6月25日	第4月曜日 300円 午前10:00～12:00

へんしゅうこうき

「ケアぷらっと歩こう1万歩」ってご存知ですか？これは西区にある4ヶアプラザ(藤棚地域ケアプラザ、宮崎地域ケアプラザ、戸部本町地域ケアプラザ)をまわるスタンプラリーです。各館でいろいろな情報を集めると、お得な特典がもらえます。どこからスタートしてもOKです。お近くのケアプラザでシートをもらってお気軽にどうぞ

第124号

そよ風

横浜市西区浅間台6
TEL 311-7200
FAX 311-8357

ボランティア表彰



H30年2月2日、西区社会福祉協議会で「西区社会福祉功労者」の表彰がありました。当ケアプラザからは、村岡きよ子さんと鈴木由紀子さんが、3年以上の地域福祉活動の対象となり、表彰されました。

地域包括支援センターからのお知らせ

平成30年度「ロコモ予防コグニサイズ体操講座」開催！

日程：6月7日(木)、6月14日(木)、6月21日(木)、6月28日(木)
場所：おひさまプラザ(西区浅間町5-375-1)

※浅間台地域ケアプラザではありません

時間：午前10時～12時
持ち物：うわばき、水分補給できるもの

お申し込み、お問い合わせ
担当：小山まで

参加者
募集！

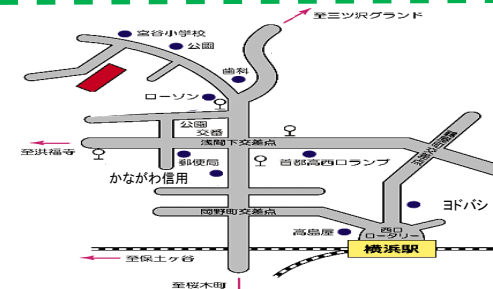
デイサービス運転手募集 デイサービス介護員 (パート)募集

【時間】朝8:00～9:30・
夕15:45～17:15・計3時間
【日数】週3日程度
年齢68歳くらいまで(応相談)
【資格】普通自動車運転免許
【給与】時間給960円
朝夕どちらかでも
ご相談ください



【時間】朝8:15～17:00 8:30～17:15
(午前中の勤務でもOK)
【日数】週1日以上 土日祝できる方大歓迎
【資格】不問
【給与】介護業務兼運転業務 980円～
介護業務 960円～

【お問合せ先】 担当:竹本まで



～交通のご案内～
電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・38・44・87系統



すべてのお問い合わせ、お申込みは311-7200まで

子育て支援事業

★ 子育て支援事業 「親子であそぼ！」0歳～未就園児

第1、2水曜日 10:00～11:30 (参加費100円)

4月 4日(水)・・・お花見(見はらし公園)
11日(水)・・・お花見(見はらし公園)

5月 2日(水)・・・お休み(活動なし)
9日(水)・・・リトミック

6月 6日(水)・・・南浅間保育園の先生とあそぼう
13日(水)・・・影絵シアター



★ 多目的ホールの自由解放 「ひだまり」

第1、2水曜日 12:00～14:00 (無料)(5月2日はお休み)

★ 子育て支援びすけっとのスタッフと遊ぼう！ 「ひだまりwithびすけっと」

第4水曜日 0歳～未就園児 (無料)

4月 25日(水) 「新聞紙遊び」
5月 23日(水) 「新聞紙遊び」
6月 27日(水) 「新聞紙遊び」



「おひさまプラザ」

西区浅間町5丁目375-1グランドマスト横浜浅間町
www.sekiwa.co.jp/sfr/ohisamaplaza/index.html
お間違えないようにお願いします。

* かんたん健康レシピ * 春野菜のスープ

<材料>

春キャベツ 2枚
新たまねぎ 1個
セロリ 1/2本
ごぼう 1/2本
トマト 1個
しめじ 1/2袋
エリンギ 中1本
顆粒コンソメの素 小さじ2
水 500cc
パセリのみじん切り 少々

- 1、キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、セロリ、トマト、ごぼうは約1cmの角切り、しめじとエリンギはざく切りにする。
- 2、鍋に1のきのこ以外の野菜と水を入れて煮て、沸騰してきたらアクを取り、中火で15分ほど煮る(じっくり煮ることで、野菜の甘味が出てくる)。
- 3、きのここと顆粒コンソメの素を加えて溶けるまでかき混ぜてから煮て、塩・コショウで味を整える。

ビタミン
ミネラル
たっぷり



浅間台地域ケアプラザへのご意見・ご要望は下記までご連絡ください。

TEL 311-7200 担当：地域包括・交流



川村先生の健康コラム

「外見年齢①」

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

外見で人は年齢を判断しています。『見た目年齢』とでもいうのでしょうか？その判断基準を考えてみます。

1、肌の状態 2、髪の毛の状態

3、身体の引き締まり具合・たるみ具合 4、声

特に肌の状態は、保湿力、シワ、たるみ、シミ・ソバカスによりかなり見た目年齢を変えてしまいます。実は、保湿力以外の『シワ、たるみ、シミ・ソバカス』は紫外線によって悪化しているのです。

つまり、必要以上の紫外線を浴びると皮膚の老化を加速させてしまうのです。太陽光は赤外線、可視光線、紫外線に分けられ、紫外線(UV)は、UVA、UVB、UVCに分けられます。

電離線 γ線 X線	紫外線 (UV)				可視光線	赤外線	電波
	C	B	A	A-2 A-1			
	190	280	320	340 400	800nm		



UVC (190-280nm)

UVB (280-320nm)

UVA (320-400nm)

紫外線は波長が短いほど、生物に対する傷害作用が強い



UVCは人体に対して免疫力を低下させたり、皮膚がんや白内障を引き起こしたりしますが、地球の外側にあるオゾン層で吸収され、ほとんど地上には届きません。人体に影響する紫外線はUVAとUVBであり、UVBよりもUVAの方が皮膚の置くまで到達します。

次号でも外見年齢について教えていただきます。次号もお楽しみに！

川村先生の無料健康相談は、月に2回あります。

詳しい日程のお問い合わせは 311-7200 地域交流まで。