

2

February

地域活動交流事業

日	月	火	水	木	金	土
						1 編み物教室
2	3	4	5 親子であそぼ	6 うたの会	7	8 パソコン教室
9	10 ごらそりさんサロン	11	12 親子であそぼ	13	14	15 編み物教室
16	17	18	19 サロン	20	21	22 パソコン教室
23	24	25 脳トレ・折り紙	26 ひだまりwithひまわり (おひさまプラザ ミニサロン)	27	28	29

2月の講座の予定です

地域包括支援センターより

出前講座のご案内

地域にお住まいの皆さまが元気で安心な毎日を送ることが出来るよう、介護・医療・権利擁護等に関する講座を定期的で開催しています。

今年度は

- ・介護保険をもっと知ろう！
- ・フレイルって何？

正しく知って元気に過ごそう！  
介護予防体操

- ・詐欺から身を守ろう(寸劇)
- 3本立てで地域をまわっています。



デイサービス運転手募集

【時間】朝8:15~9:45

夕15:45~17:15  
計3時間

【日数】週2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 1015円より

朝夕どちらかでもご相談ください

【お問合せ先】女性ドライバー  
担当:竹本まで 大歓迎！



～交通のご案内～

電車各社「横浜駅」西口より  
市営バス34・44・87系統  
「浅間下」下車徒歩7分



へんしゅうこうき

もうすぐ「ひな祭り」ですね。「ひな祭り」って、昔は今と違う行事だったこと、ご存じですか。

今のよう三月三日と定め、ひな人形を飾るようになったのは、江戸時代からとのこと。このころから、ひな祭りは単なるお祭りではなく、女の子の健やかな成長や幸せを願う日と変化していきました。また、桃の花には「魔除け」や「長寿」のパワーがあるとされ、古来中国では旧暦の3月3日は桃の花が咲く時期だったため、桃の花を愛で、桃の花を漬けた酒を飲むことから、ひな祭りに桃の花が飾られるようになりました。桃の花は厄払いの意味があるので、一夜飾りではなく、2月の中旬までには飾ったほうがよいそうです。



社会福祉法人  
ハマ愛生会 **そよ風**  
浅間台地域ケアプラザ

発行・問合せ  
浅間台地域ケアプラザ  
横浜市西区浅間台6番地  
電話 045-311-7200  
FAX 045-311-8357

脳いきいきトレーニング ボランティアさん  
講座の坂道のお迎え 大募集  
開始！

以前より坂道が大変で「脳トレ」に参加したいのに参加できないという声を聴き、坂道のお迎えを始めることにしました。

実施日:「脳いきいきトレーニング講座」  
2月25日(火)、3月10日(火)  
3月24日(火)

時間:9時30分~9時45分  
(※但し、往路のみ。また人数によっては、お待ちいただく場合がございます)  
詳しくは、担当松井 まで



デイサービスでのお茶出しや、レクリエーションのお手伝いのほか、趣味でされている楽器の演奏や踊りの披露などをしてくださる方を募集しています。  
お気軽にご相談ください。  
担当:松井



笑う門には福が来る！笑って健康になろう

「笑いヨガ」

日時:2月24日(月)  
10:30~12:00  
場所:おひさまプラザ(浅間町5-375-1)  
(※浅間台地域ケアプラザではありません)  
参加費:300円 持ち物:飲み物  
担当:松井



鎌倉彫教室

日程:2月25日(火)、3月3日(火)  
(全2回コース)

時間:13:30~15:30

参加費:1000円(材料費込み2回で)  
(※うるし塗りは希望者のみ別途費用あり)

定員:5名  
講師:谷川恭代 先生、  
谷川純子 先生



生活支援体制整備事業

春です さあ!スラムに乗って!  
楽しく スンパゴールド!!

地域で活動している団体・グループの紹介 と 楽しく健康づくりのスンパゴールド!誰でもイスに座ってできます。ラテン系リズムに乗って身体を動かします!

3月4日(水) 参加費無料

会場:おひさまプラザ 時間:10:00~11:00  
(動きやすい服装と飲み物をご持参ください)

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)

- 2月 5日 「お話会」
- 2月 12日 「体を動かそう」
- 3月 4日 「思い出アルバム作り」
- 3月 11日 「思い出アルバム作り」



### ★ 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)

### ★ 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)～新聞紙あそび～を毎回行ってます。

- 2月 26日
- 3月 25日



#### 「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](http://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 \*

### 「ブロッコリーのジャコおろしあえ」



この一品で、なんと1日分のビタミンC(100mg)を摂取することができます！

#### <材料> (2人分)

- ・ブロッコリー・・・1/2株
- ・ちりめんじゃこ・・・大さじ2
- ・だいこん・・・200g
- ・ポン酢・・・適量



#### <作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べ、ラップをしてレンジで1分半～2分加熱する
- ② だいこんをおろし、軽く水けをしぼる
- ③ 容器に①のブロッコリーのをせ、ポン酢を回しかけて完成

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

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

### 糖質オフ・制限ダイエットについて

ダイエットは永遠の健康テーマといわれています。それは、食べる楽しみを我慢することに無理があるからです。

近年糖質オフ・制限ダイエットにより減量に成功したという情報が多数出ています。同じ食べ物でも、糖質が太りやすいという考えは、一部合っていますが、一部は間違えています。

というのも、食事のカロリー量は、食べたものがどのくらいの熱量として体に取り込まれるかではなく、食品を燃やした時に発生する熱量から計算されています。

したがって同じカロリー表示のものでも、食べる食品によって、身体に取り込まれるエネルギー量に差が出るのは当たり前なのです。

それ以外にも、腸内の菌のバランスが異なることによっても変わるし、便秘をしている時や下痢をしているかでも違ってきます。それ以外にも、早食いや、ゆっくり食べる、一緒に食べる食材や、前後に食べたものによっても消化や吸収が異なってくるのです。甘いものや炭水化物を早食いしたり、たくさん食べると、血糖値が急激に上昇します。血糖の急激な上昇により、インスリンが余分に分泌されるので、糖が体に蓄えられやすくなるし、インスリンの効果で血糖値が急激に下がることにより空腹感が出てきて、過食になりやすくなり、太りやすい食事になります。

また、糖質は吸収しやすいので、取り込みにエネルギーが必要ではないので、そのままのカロリーがほぼ体に取り込まれます。蛋白質は、アミノ酸に分解し、分解したものを吸収して、それをまた蛋白質に合成しなおすので、かなりのエネルギーを消費して吸収することになるので、太りにくい食べ物となるのです。

したがって、糖質を制限したり、オフにすると痩せやすいということになります。しかしデメリットもあります。

糖は買い物をする際の小銭のようなもので、おつりが用意されていない店では、小銭が無いと買い物ができません。お釣りをもらうのに時間もかかります。糖質を取らないと、イライラして来たり、集中力がなくなったり、瞬発力も持続力も減少します。また筋肉量がある程度維持するには食事で炭水化物を摂取しないと、筋肉が減っていきます。

糖質を取らないとエネルギー源として蛋白質と脂質を分解して利用します。実際50代後半の患者さんで、高血圧、高脂血症、糖尿病、肝障害がある患者さんで、ほとんど糖質を取らない食事により数週間で体重が3kg減り血糖値155→121、HbA1c 7.7→7.0、中性脂肪209→154と改善しましたが、腎機能Cr 0.64→1.61、LDLコレステロール102→163と悪化しました。糖質制限を夕食のみにももらったところ1週間後にはCr 0.81、LDL112と改善しました。脂質代謝や肝機能に異常がある人の極端な糖質制限食はそれぞれの疾患が悪化する可能性があります。

活動するためのエネルギー源を確保するために、朝食と昼食の糖質はある程度摂取する必要があり、夕食後にあまり活動する人はいないので、夕食の糖質を減らすのが効果的といえます。



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。