

# 膝痛予防体操講座

坂道の多い立地ですが、いつまでもご自分の足で歩くために負担を掛けない日常生活の体の動かし方・体操をぜひ覚えて普段の生活にぜひ取り入れて下さい。ご参加お待ちしております。

無料

日時： 令和3年10月20日・11月3日・11月17日 全水曜日  
14:00~14:45 全3回 ※都度の参加も可能です

集合場所： 横浜市宮崎地域ケアプラザ 3階多目的ホール

対象者： 60歳以上の方 12名

持ち物： 運動しやすい服装 室内履き 飲み物(水分補給) タオル マスク着用

お問合せ・お申込み：261-6095 鈴木・渡辺・信岡



無料

## 介護者のつどい

今年はコロナ禍の影響で、介護が必要な方も介護者の方も外出を控えることが多いことと思います。

ケアプラザでは感染症対策を徹底した上で、介護者のつどいを開催いたします。西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」との共催です。心配なことやストレスを抱え込まないで、つどいの仲間と話し合いましょう。初めての方も大歓迎です。是非、おいで下さい。

※当日はマスクと上履きをご持参下さい。

日時： 令和3年11月7日(日) 13:00~15:00 場所：3F 多目的ホール

お問合せ・お申込み：261-6095 信岡・鈴木・渡辺

## エンディングノート連続講座

～専門家と考えるあなたらしいライフプラン～

無料

西区版エンディングノートを有効に活用していただけるように、エンディングノートに関連した「医療」をテーマに、講座を開催します。最期まで自分らしい暮らしを送るために専門家と一緒に考えましょう。

日時： 12月16日(木) 14:00~15:30

会場： 宮崎地域ケアプラザ テーマ：医療についての希望

講師： 医師 渡辺 良氏

※コロナ感染拡大の状況により講座開催が中止になる場合があります

お問合せ・お申込み：261-6095 信岡

♥参加者には西区版エンディングノートとエコバッグをプレゼント!

【横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当エリア】

東ヶ丘・赤門町2、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町

伊勢町1・2・3-118~132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1~4丁目

相談専用電話：261-6121 担当：渡辺・鈴木・信岡

発行：横浜市宮崎地域ケアプラザ 所長：中野茂樹 住所：西区宮崎町2番地 電話：(261) 6095  
FAX：(261) 6052 http://www.hamano.or.jp/plaza/plaza-top.htm

横浜市宮崎地域ケアプラザ広報紙  
第109号

令和3年10月1日

# みやざき

健康で若々しく  
過ごしたい



ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木彰先生の健康相談 第2・4木曜日 10:00-12:00

※健康相談ご希望の方はお電話でご予約下さい。 ☎:261-6095 地域交流 大野まで

皆さんと健康について考えていきます(10) — 宮崎地域ケアプラザ

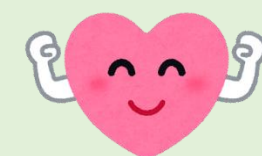
宮崎地域ケアプラザ協力医 鈴木彰先生

### むくみ(浮腫)とは

むくみはよくみられる症状ですが原因をはっきりさせないと、重篤な病気の可能性もあります。浮腫には体の一部にみられる局所的な浮腫と全身性の浮腫があります。

局所的な浮腫の原因として深部静脈血栓症や慢性静脈不全・カルシウム拮抗薬(高血圧の薬)による薬剤性のもの・アレルギーやじんま疹によるもの・蜂窩織炎・悪性腫瘍の浸潤などがあります。

全身性の浮腫としては、うっ血性心不全・腎不全・ネフローゼ症候群・肝硬変・妊娠・月経前浮腫・特発性浮腫などのほか、低栄養や甲状腺機能低下症・薬剤による非ステロイド抗炎症薬・ステロイド薬・糖代謝改善薬などがあります。これら以外にも数えきれない疾患があります。浮腫(むくみ)がみられたら、必ずかかりつけ医に受診し、診断をはっきりつけて治療をうけて下さい。□



宮崎地域ケアプラザの健康体操企画です

## 昼どきラジオ体操!

お昼の15分前みんなが知っているラジオ体操で午後をさわやかに過ごしましょう

日時 平日(月~土)11:45~12:00  
(11:30頃から受付)※日祝は無し

場所 宮崎地域ケアプラザ1F 駐車場

宮崎地域ケアプラザ駐車場へお集まりください



第22回 短縮の3日間で開催!

## みやざきまつりWEEK

今年度の宮崎まつりは地域を知る

今年も社会の状況を踏まえ、交通安全や防災の啓発など地域の暮らしについて考える展示会を開催。プラザ協力団体のご紹介映像、好評の地域団体や手芸グループのバザーも出店します。詳細はチラシにて

日時 令和3年11月21日(日)~11月23日(火)  
10:00~15:00(出入り自由)

場所 宮崎地域ケアプラザ3F  
多目的ホール ボランティアルーム

コロナウイルス感染拡大状況により開催を中止する場合があります。ご了承ください。

お問合せ：045-261-6095 地域活動交流まで