



# 住(み)慣れた、地域で今日もイキイキと！ 介護予防講座のご案内

今の体の状態を知って、健康長寿を目指しましょう！

## ばあばの家あさだ 栄養座談会

日時：令和7年2月7日(金) 13:00~14:00  
会場：ばあばの家あさだ(横浜市西区境之谷 30-6)  
参加費：無料 定員：15名 協力：ばあばの家 あさだ

## いせいちサロン 三味線体操

日時：令和7年 2月25日(火) 10:00~11:00  
会場：伊勢町一丁目自治会館 定員：20名 参加費：無料  
(希望者には300円でお持ち帰りお弁当があります)  
持ち物：飲み物,タオル,動きやすい服装 協力：むらさき会  
担当：東条(保健師)

## エンディングノート書き方講座

西区版エンディングノートを有効に活用していただきながら、最期まで自分らしい暮らしを送るため、エンディングノート作成時のポイントについてお話をします。  
日時：令和7年2月26日(水) 13:30~15:00  
会場：宮崎地域ケアプラザ  
講師 司法書士 藤原透友氏  
参加者には西区版エンディングノートをプレゼント！  
担当：信岡(社会福祉士)

お問い合わせ・申込み 横浜市宮崎地域ケアプラザ 電話 261-6095

### 【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：東条・信岡・吉田\*

### 居宅介護支援事業

ⒶⒷ一級な業務も  
なんのその！

常勤4名、非常勤1名の5名体制で、主任ケアマネジャーを中心に、ご利用者主体のサービスで質の高いケアマネジメントを提供します。且つ、地域包括支援センターと連携し地域の問題を一緒に考えてまいります！

### 地域活動交流事業

みんなが つとろ  
賑わいのとろ！

地域の暮らしに役立つ講座を企画します。また、地域の方々の福祉・保健等に関する活動や交流の場を提供していきます。今年も皆で楽しく交流しましょう。

### 通所介護

#### 第1号通所事業(デイサービス)

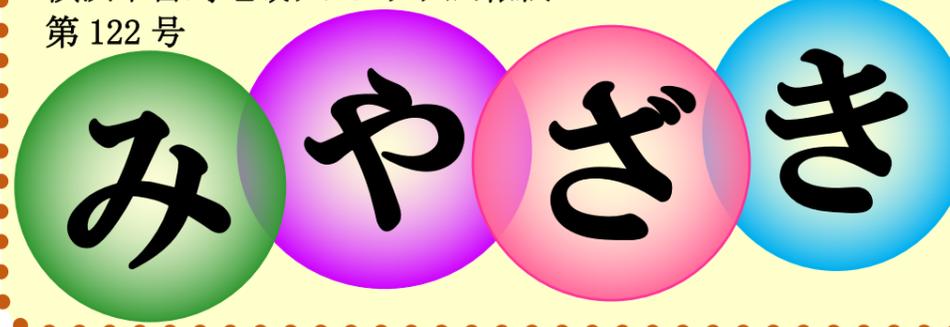
関わると新たな気づき  
Ⓐえてくる

季節折々のイベント、各種アクティビティや体操などで社会交流・機能向上、ご本人やご家族の支援をします。毎日の健康チェック・入浴・食事・口腔ケア体操をはじめ、機能訓練・季節の行事など日頃外出する機会の少ない高齢者を対象に、ご自宅まで車でご送迎します。リラクゼーションコーナー、フィットネスコーナーもあります。

### 生活支援体制整備事業

笑顔Ⓐん顔Ⓟっくり顔  
色んな顔があるけれど、豊かな表情が表情筋を鍛えて、若々しい印象をつくれます！

日常生活圏域等において圏域の生活支援サービス提供団体間の連携協力を推進します。ネットワーク構築/資源開発・活動支援/介護予防ケアマネジメントとの連携 等



新年あけましておめでとうございます。1月から鈴木貴博先生の新しいコラムが始まりました。本年も変わらずどうぞ宜しくお願い致します。

### 鈴木先生の健康コラム(1)

宮崎地域ケアプラザ協力医 鈴木貴博先生

こんにちは。宮崎ケアプラザ担当医の鈴木貴博です。本日より紙面の一部をいただいて、健康のこと、病気のことを好き勝手に書いてみようと思います。もしよければお付き合いください。

昨今テレビ・雑誌・インターネットでも健康に関する話題であふれています。なかには専門家が推奨するものまで様々です。しかし、あまりに情報が多すぎて、正しさの検証が伴わないものが増えていきます。

例えばこんなことがありました。緑黄色野菜は健康によい(と考えられている)ことから、緑黄色野菜に含まれるβカロテンという成分が注目された時代がありました。聞いたことがある方も多いと思います。βカロテンという緑黄色野菜から抽出したサプリメントは、様々な形で売り出され、βカロテン〇〇mg 配合など積極的に商品価値を高めるものとして書かれていました。しかし、その後βカロテンサプリメントは、ガンリスク・死亡リスクが増えることがわかり、当時βカロテンを勧めていた面々は、いまは知らん顔。これが食事・健康食品の情報社会における現実なのです。あふれる情報を安易に鵜呑みにしてはいけないといういい例です。

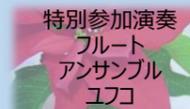
ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木貴博先生の健康相談 第1・3木曜日 12:30-14:30  
※健康相談ご希望の方はお電話でご予約下さい。 ☎:261-6095 地域交流 大野まで

### 宮崎アフタヌーン演奏会 ~オレンジリボン(児童虐待防止)啓発イベント フルートアンサンブルコンサート

演奏：フルートアンサンブルで社会貢献

美しいフルート演奏でお過ごしください。お茶をご用意してお待ちしております。

令和7年1月13日(月・祝)  
14:00~15:30  
3F 多目的ホール  
参加費 300円  
定員 20名



### 只今参加者募集中!

リラックス!  
ママさんヨガ  
子育て中のママさんならどなたでもご参加いただけます  
同室保育があります

開催日 R7 2/21(金)  
10:00~11:30 3F 多目的ホール  
参加費 300円  
定員 10名  
持ち物 飲み物 タオル 動きやすい服装

### 天使のほっぺ

毎月第2月曜日 10:30~12:00  
3F 多目的ホール 参加費無料  
定員 10組 対象 0~1歳児の親子  
持ち物 うわばき

専門講師のお話など発育に寄り添うプログラムです。育児に関する情報交換やリトミックで遊びましょう!  
1月13日 こどもの才能発見講座  
2月10日 あそぼうリトミック  
3月10日 絵本の日

お気軽にお問い合わせください

