



横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センターのご案内

相談電話番号 045-261-6121

担当者：東条保健師、信岡社会福祉士、吉田主任ケアマネジャー

「介護保険を申請したい」「家族の介護のことが心配」「最近、物忘れが気になるんだけど」「一人暮らしを続けられるか心配」など。こんなときはお電話下さい。
お越しいただくのが大変でしたらご自宅までうかがいます。

エンディングノート書き方講座

高齢期を安心して過ごすために、これからのこと～医療・介護・資産整理など、
今から整理し始めることは大切です。

エンディングノートを使いながら遺言・相続・後見制度などについて専門家と一緒に考えましょう！

日時：2026年8月26日（水） 13：30～14：50

会場：横浜市宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホール（西区宮崎町2番地）

講師：扇谷喜久男 行政書士 参加費：無料

お申込み：横浜市宮崎地域ケアプラザ（信岡）TEL：045-261-6095

あかもんふれあいサロン
フレイル予防体操



【日時】2026年7月25日（土） 13：30～15：00

【講師】健康づくり総合研究所 健康運動指導士 高垣 茂子 氏

【会場】赤門町二丁目自治会館（西区赤門町2-21-3 ハーズ赤門町2階）

【持ち物】水分補給の飲み物・タオル 動きやすい服装でお越しください

申し込み不要です どなたでもご参加ください！

会場にてケアプラザ職員による出張相談も行います

【問い合わせ】横浜市宮崎地域ケアプラザ（富田・東条） TEL：045-261-6095

赤門町二丁目・東ヶ丘・東ヶ丘西部町内会共催

宮崎地域ケアプラザ後援



【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：045-261-6121 担当：東条・信岡・吉

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：045-261-6095
FAX：045-261-6052 <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128号

令和8年7月1日

みやざき

季節を快適に
過ごしましょう



ケアプラザ協力医 鈴木内科クリニック鈴木先生の健康相談

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

☎：045-261-6095 地域活動交流まで

鈴木先生の健康コラム

宮崎地域ケアプラザ協力医 鈴木貴博先生

ケアプラザ担当医の鈴木貴博です。前回のコラムから期間が空いてしまいました。新しい内容に入る前に昨年記載した内容をすこしまとめてみました。

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多いです。

例えば、過去には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カロテンは、ガンのリスク・死亡リスクが増えることがわかり、今はどこにもありません。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。

そして今、正しいとされることも、時代とともに新たな事実が判明することで変化する、それが“科学”です。私自身が考えている（書いている）内容も今後、様々な研究の結果を受けて、変わるかもしれません。今、皆様自身（私）が信じている身体にいい“食事”、これは本当にあっているのでしょうか？

今のところ・・・ですが、健康に良い事が研究で報告されている食べ物には、魚・野菜・果物・ナッツ類・茶色い炭水化物・オリーブオイル。健康に悪い事が研究で報告されている食べ物には、赤肉（赤肉とは、牛肉・豚肉のことで、飽和脂肪酸とは、牛脂・ラード・バター・牛乳に含まれる）・飽和脂肪酸・白い炭水化物である。まずは、良いとわかっている食べ物を増やして、悪いとわかっている食べ物を減らすことがよさそうです。

新大人の学校

第1・3火曜日 13:30～14:20 3F 多目的ホール

参加費 年間1200円 65歳以上 定員20名

独自で計算・漢字ドリル・パズルを解いていく認知症・介護予防を目指したサロン
学習以外にレクもあります～巨大オセロ、輪投げやパターゴルフなどにチャレンジ！

まずは見学のご予約をお待ちしています 地域活動交流 045-261-6095



第27回 宮崎まつり

令和8年10月17日（土） 11：00～15：00

詳しくは9月配布のチラシをご覧ください

状況により内容が変更になる場合があります
ご了承下さい

生活支援だより

令和8年 7月 8月 9月 スケジュール



横浜市宮崎地域ケアプラザ

チームオレンジ活動中

ケアプラザの車で行く買い物ツアー 運行中!



お問い合わせ
生活支援コーディネーター 富田まで
電話：045-261-6095



ケアプラザへGO!

日	月	火	水	木	金	土
7月			1 貸室 抽選会	2 協力医 健康相談	3	4 歌の サロン
5	6	7 新・大人 の学校 大人の学校	8 しあわせ サロン 宮崎 (ランチ)	9	10	11
12	13 天使の ほっぺ	14 大人の 学校	15 男性の ための 料理教室	16 協力医 健康相談	17	18
19	20 ぽっぽっ ぽっ with みやざ キッズ	21 新・大人 の学校 大人の学校	22	23	24	25 宮崎脳 いきいき マーチャン クラブ
26	27	28 大人の 学校	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
		8月				1 貸室 抽選会 歌の サロン
2	3	4 新・大人 の学校 大人の学校	5	6 協力医 健康相談	7	8
9 こども 薬剤師 体験	10 天使の ほっぺ	11 大人の 学校	12 しあわせ サロン 宮崎 (ランチ)	13	14	15
16	17 ぽっぽっ ぽっ with みやざ キッズ	18 新・大人 の学校 大人の学校	19 男性の ための 料理教室	20 協力医 健康相談	21	22 宮崎脳 いきいき マーチャン クラブ
23 30	24 31	25 大人の 学校	26 エンディ ングノート 書き方講座	27	28	29

毎月第3月曜日

未就園児の親子ひろばとおはなし会



時 間：10:30～11:30
対象者：未就園児親子
場 所：3F多目的ホール
参加費：無料

「ぽっぽっぽっ」with みやざキッズ

10:30から10:55はおもちゃ遊び

地域活動交流 045-261-6095

日	月	火	水	木	金	土
		1 貸室抽選会 新・大人 の学校 大人の学校	2	3 協力医 健康相談	4	5 歌の サロン
6	7	8 大人の 学校	9 しあわせ サロン 宮崎 (ランチ)	10	11	12
13	14 天使の ほっぺ	15 新・大人 の学校 大人の学校	16 男性の ための 料理教室	17 協力医 健康相談	18	19 宮崎脳 いきいき マーチャン クラブ
20	21 ぽっぽっ ぽっ with みやざ キッズ	22 大人の 学校	23	24	25	26 宮崎ア フタヌン 演奏会
27	28	29	30	9月		

デイサービス

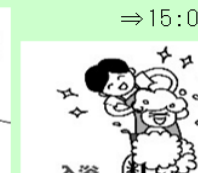
《通所介護》
《第1号通所事業》

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、ご自宅まで車で送迎します。また見学も随時受付けております。事前にお電話でのご予約をお願いします。

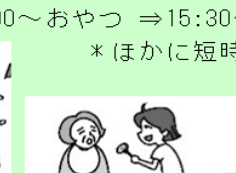
8:30～送迎 ⇒9:00～健康チェック ⇒9:30～入浴
⇒12:00～昼食 ⇒13:30～機能訓練 ⇒14:00～選択アクティビティ
⇒15:00～おやつ ⇒15:30～脳トレ ⇒16:00～送迎
＊ほかに短時間サービスもあります



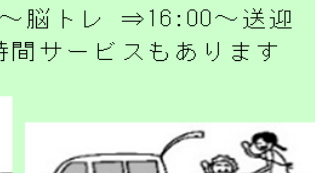
体温・血圧など測ります



入浴
車椅子のまま
入れます



食事制限があっても大丈夫



送迎
おうちまで送迎します

デイサービス
随時見学受付中
送迎します!

要介護状態で要介護1から5の認定を受けた方、および、横浜市通所介護相当サービス該当者がご利用いただけます

お問合せは デイサービス生活相談員まで
045-261-6095

デイサービス
ドライバー
急募!

朝 8:00～10:00
夕 15:30～17:15
週3～5日程度 朝夕どちらかでもOK
時給1,270円 70歳までの方
委細面談 中野まで
045-261-6095

介護・認知症予防
学習サロン

大人の学校

毎月第1～4火曜日
14:30～16:00
65歳以上 定員20名
参加料金：200円/1回
持ち物：筆記用具

【内容】
計算ドリル
音読の漢字書き取り
100コマのすうじ版 など

サポーターが寄り添い
一緒に学習します

【レクリエーション】
巨大オセロ・パターゴルフ
コグニ体操・脳トレゲーム
講師による
健康講座・防災講座 など

みんなで笑い合っ
て楽しく介護・認知症予防!
見学受付中!

地域活動交流
045-261-6095



7～9月はお食事スペース開放!

しあわせサロン

毎月第2水曜日
11:30～13:00
カレーライス
300円

65歳以上
ご自身でケアプラザまで
来られる方

地域活動交流
045-
261-6095

