



# ケアプラかわら版

第195号6月号(令和7年5月23日発行)

社会福祉法人 誠幸会  
横浜市南希望が丘地域ケアプラザ  
横浜市旭区南希望が丘72-3  
☎360-5095 fax 360-1198  
✉ nanki\_cp@i-seikokukai.or.jp  
所長 宇賀神 直美

ジュートバックを可愛くデコって、私だけのオリジナルバックを作ってみませんか。

## デコって私のジュートバック

夏休みに…おとな可愛いデザインにしたり、親子やお友達とお揃いのデザインにしたり、好きにデコりましょう！

(定員) 10名  
先着順



サイズ: 約 タテ20cm×ヨコ23.5cm×マチ13.5cm 位

布用両面テープ・ボンドでつける簡単な作業です。バックと飾りはこちらでご用意します。(持込みもOK)

- 【日時】 令和7年7月28日(月) 10:00~11:30位
- 【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ 2F
- 【対象者】 どなたでも
- 【持ち物】 室内履き・飲物・つきたい飾りがあればお持ちください
- 【材料費】 600円(ジュートバック・飾り・接着材含)
- 【講師】 吉野 典子さん
- 【定員】 10名
- 【申込】 6月1日(日) 9:30から電話受付 地域活動交流まで

## 6月 ケアプラザ活動カレンダー

※中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
1	2 10:00~ フオーキングで筋活	3	4 <b>休館日</b>	5 11:00~ パン販売 パン工房ホップ	6	7 「うたってわくわく」 お休み
8 13:00~ ふらっとサロン 13:30~ みんなでポッチャ!	9 10:00~ ミ・デイ 14:00~ 登録団体説明会	10	11 9:30~ ゆったり体操教室 13:30~ 医療相談 13:45~介護者の集い	12	13 9:30~ 子育てサロン mam-mam	14
15	16 9:30~ 親子のフリースペース	17	18	19 10:00~ 免疫力アップ教室	20	21
22	23 14:00~ うたごえ音楽	24	25 9:30~ ゆったり体操教室 10:00~ えほんと わらべうたのひろば	26 14:00~ 行政書士無料相談	27 11:00~ パン販売 こんがり工房	28
29	30					

2階ふれあいホールは  
第一水曜日の休館日以外は毎日使用できます

ケアプラザ事業 : 対象者 紫 : 地区との共催事業  
 黒 : 高齢者 緑 : 障がい児・者  
 桃 : 養育者及び乳幼児 橙 : 子ども・青少年  
 青 : 地域住民全般 茶 : 障がい事業所製品販売

日々の生活で少し体を動かしたいけれど、激しい運動はちょっと不安…そんな方に！  
ぴったりの「ゆったり体操」をご紹介します！！

## ゆったり体操教室

この体操は、椅子に座ったままでできる簡単な運動です。無理なく体をほぐし、血行を促進し、柔軟性をたかめ、高齢者の方々に優しい運動で、健康維持に役立ちます。

毎月第2・第4水曜日開催

- 【時間】 9時30分~11時(血圧測定含む)
- 【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ2階
- 【対象者】 地域の高齢者の方
- 【持ち物】 タオル・水分補給出来るもの・上履き
- 【参加費】 400円(1回)
- 【講師】 石川 正男先生

「ゆったり体操」を通して、体を動かしながら楽しい時間を過ごしませんか？  
無理なく続けられる運動を始めるチャンスです。お友達やご近所の方も誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。初めての方も安心して参加できますよ！

## 親子のフリースペース

地域で子育て中の保護者の方とお子さんが、安心して過ごせるお部屋を開放しています。  
お子さんとおもちゃで遊んだり、その場に居る方々とおしゃべりしたり、ご自由に楽しくお過ごしください。

- 【開催日】 毎月第3月曜日 6/16・7/21
- 【時間】 9時30分~11時
- 【対象者】 地域のお子さんとその保護者
- 【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ 2階  
地域ケアルーム・ボランティアルーム

事前予約は必要ありません！お気軽にお越しください！

## えほんとわらべうたのひろば

協力: おはなしボランティアグループ なんきのくまさん  
わらべうたを歌いながら親子でスキンシップ♪ 子どもたちが楽しめる絵本の読み聞かせに、こころ優しくゆったり過ごす時間です。ぜひお父さんもご参加ください！

- 【開催日】 毎月第4水曜日 6/25・7/23
- 【時間】 10時~11時  
(フリータイムは10:20位から)
- 【対象者】 0~2歳位のお子さんとその保護者
- 【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ 2階

## 障がい事業所製品のご案内

＜パン販売＞

<b>パン工房 ホップ</b> 6月5日(木) 11:00~	<b>こんがり工房</b> 6月27日(金) 11:00~
--------------------------------------	-------------------------------------

月に一度だけのパン販売。  
バリエーション豊富な手作りパン。美味しさはもちろん！  
リピート間違いありません！ぜひご賞味ください！

＜木工製品・布製品販売＞

<b>旭カンパニー</b> ↑温もりある 動くおもちゃ	<b>夏の空</b> いろいろな 台ふきん→
ネコ型 コースター↓	←巾着
↑カラフルな アームバンド	ベットボトル ホルダー

1Fエレベーター乗り場横にて常時展示販売しています。  
世界に一つだけの素敵な作品との出会いを…  
ぜひ来所されましたら、ご覧ください！

## ● お知らせ ●

【うたってわくわく】ですが、講師のご都合により  
下記の期間、毎月の開催を  
お休みさせていただくこととなりました  
休止月: 6月・7月・8月

皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、  
何卒ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます  
再開の際には改めてご案内申し上げます

## 8月の開催予定

夏休み木工工作は、昔懐かしい「スマートボール」と頭を使って楽しめる「ソーマキューブ」の制作を実施します。 日程 8月6日(水)  
8月8日(金)  
対象 小学生

(内容詳細と申込については、次回7月号に掲載します)

## 南希望が丘地域ケアプラザからのお願い

駐車場は台数に限りがあります。  
出来る限り公共交通機関をご利用ください。  
ご協力をおねがいたします。

# 熱中症に注意！

**高齢者は特に注意が必要です。**  
**体内の水分量が不足しがちです！**  
**暑さに対する感覚機能が低下します！**  
**暑さに対する体の調節機能が低下します！**



### 対策

- こまめな水分補給をしましょう。
- エアコン・扇風機を適切に使用して下さい。
- 暑くなくても室温が上がったらエアコンをつけましょう。
- 暑いときは無理をしないで下さい。
- 外出時は日傘や帽子を使用しましょう。
- 症状が改善しないときは医療機関に受診して下さい。
- 毎日30分程度運動し体力をつけましょう。
- 自分の健康は自分で守りましょう！



お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・木原・三背



4月17・19日にイベント【ヘルス&ビューティー】を行いました。足浴やツボ教室、ジェンガで脳を刺激。皆さん健康への意識を強く持たれていました。

中でも女性はネイル&ヘアメイクに興味津々。鏡を見ながら変身していく姿を見て、とても嬉しそうにされていました。5月のイベントは【体力チャレンジ】です。ゲームをしながら体力測定を行っていきます！！



4月24日に講師を招いてフラワーアレンジメント教室を開催しました。ガーベラやカーネーション等、季節の花を使用し、とても素敵な作品に仕上がりました。次回は6月に開催予定です



4月の変わり風呂は「さくら風呂」でした。お風呂でお花見！という事で、浴室の中は桜が満開！そして桜の石鹸で、皆さんに春を感じていただきました。

月～日曜日、昼食後の時間を利用しカルチャー教室を開催しています。書道や絵手紙、パステル・編み物・ヨガ等、色々な趣味活動を楽しんでいただいています。教室に通っていた方や、やっと自分の趣味を見つけられた方など、皆さん一緒に行う事で、活動の場が広がってきています。今後も皆さんの意見を取り入れながら、色々な事にチャレンジしていただきます！！

見学やご相談・ご利用どんな事でも！ 相談員 高橋・佐藤・佐々木・諸星まで



# 元気づくりステーション 中の原の和



参加募集

### GO GO 健康！～『健康寿命の延伸』を目指して～

今回は現在参加者を募集している希望が丘南地区の「元気づくりステーション 中の原の和」を紹介します。

元気づくりステーションは身近な地域で介護予防・健康づくりに向けて取り組んでいるシニア世代の自主的な活動団体になります。開催は毎月第1、3月曜の13:30～14:45で、中の原公園（夏季/冬季はケアプラザ）で開催されています。主な活動はストレッチ、ハマトレ、コグニサイズ、猫背予防などの体操やフレイルなどの予防講座、消費者被害講座なども開催されています。代表者さんは「楽しさを求めて、生涯歩ける体づくり、チーム力づくりを柱に全員で活動しています」と想いを伝えてくれました。実際に私が活動場所を訪ねて感じるの、楽しい雰囲気活動されていて、それぞれの方が健康に対する目的をもって一生懸命に身体を動かしている印象です。対象になる方は自力で活動場所まで来られる方となります。希望が丘南地区以外在住の方、地域のために何かをしたい方、健康づくりに興味のある若い方などの参加も大歓迎です。参加希望の方は南希望が丘地域ケアプラザまでお気軽にお問合せください。



皆さんの地域の活動やちょっとした困りごとを教えてください。生活支援コーディネーター 伊藤まで

### フレイル予防

### お家で出来る健康リハビリ体操

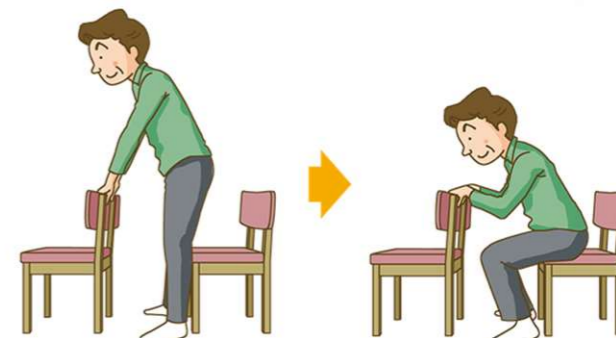
フレイルとは？

フレイルとは、年齢を重ねたり、病気になったりすることで、体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



### 今回のテーマは椅子を使ったスクワット

下半身の筋肉は、全身の筋肉の約60～70%を占めています。下半身の筋力が低下するとバランス能力も低下し、転倒時に踏んばることができません。当然、骨折のリスクも高くなります。  
筋肉は体を支え、動かすだけでなく、じつは、骨の代謝にも関係していることがわかっています。筋肉トレーニングで分泌されるホルモンの一部が、骨の形成を促進するので、転倒しにくい体づくりと筋力・骨密度アップのために、まずは横浜市のフレイル予防ガイドブックにも載っている椅子立ちスクワットをやってみましょう。



①椅子を前後に並べ、背もた ②ひざが前に出ないように手をつけて体を支える。お尻を引き、腰を下ろす

運動は基礎代謝を上げたり筋肉量を増やすなど、身体面だけでなくストレス発散やもの忘れ防止にもつながるといわれています。毎日のちょっとした運動でいつまでも若々しい自分でいられるように心がけましょう。

私たちケアマネジャーがご対応いたします！ぜひご相談下さい 坂場・岡戸・藪まで