



令和2年10月号 (NO. 325号)

〒221-0015 神奈川県神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

☎045-435-2906 FAX435-2908

*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます。

地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。

地域ふれあいまつり中止のお知らせ

神之木地区センター、ナザレ工房、神之木地域ケアプラザ共催

いつも神之木地域ケアプラザの活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

毎年11月に3館合同で開催しておりますお祭りは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は中止とさせていただきます。毎年楽しみにしてくださる皆様、ご協力いただいている地域の皆様にはご迷惑をおかけします。来年度は皆様と笑顔で開催できますよう、願っております。

神之木地域ケアプラザ
職員一同



【問い合わせ先】

神之木地域ケアプラザ

電話：045-435-2906

活動再開 ♪ ♪

新型コロナウイルス感染症の影響により、まだまだケアプラザの貸館ご利用には制限があります。その中でも感染拡大防止に気を付け、工夫をしながら活動を再開しているグループを紹介します。

座・転ばん体操OB会

神之木地域ケアプラザの多目的ホールで活動しているサークルです

現在は新型コロナウイルスの感染拡大防止に気を付けつつ、ぬり絵や頭の体操（ひらがなで計算?!）をしながら、お互いの近況を話したり相談したりしています。

参加者からの声………

家から出かけられて、お互いの顔を見て話しが出来る事がありがたいです。



地域活動交流 自主事業「絵本の読みきかせ」

ボランティア あおむしくん 活動再開しました♪

神之木地域ケアプラザの自主事業として、毎月主に第1金曜日に、多目的ホールで親子向けの楽しい読み聞かせの会を開いていましたが、今年度は対面での読み聞かせが難しいため、「何かできることはないか」とあおむしくんが考え、おすすめの絵本を紹介するポスターを作りました。

1階ホールの壁に掲示してありますので、お近くに来られた際にご覧になってください。



▲あおむしくん 活動の様子

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは

こつそしょうしょう
骨粗鬆症について皆様ご存知でしょうか。様々な媒体でも取り上げられており、よく耳にしているかと思えます。今回は改めて病気のことや予防方法について振り返ってみたいと思います！

骨粗鬆症とは長年の生活習慣により骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。最初は自覚症状なく、背中や腰に痛みが出て医師の診察でわかることが多いです。ひどくなると骨折を起こし寝たきりになることもあります。

骨粗鬆症は閉経後の女性や高齢期の男性によくみられる病気で、長年の生活習慣によって発症することから生活習慣病の1つとも言われています。

生活習慣を見直して予防しよう！

食事：乳製品・大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類の摂取

運動：運動は継続することが大切で散歩を30分程度すると効果があります。

日光浴をしよう

（日光に当たることでビタミンDによるカルシウムの吸収が促進されます）

（参考：公益財団法人 骨粗鬆症財団ホームページより）

今年は感染症で自宅にすることが多いと思います。

今この時を「時間ができた！」と前向きにとらえて、いつまでも元気に生活できるように、現在の食事や運動習慣を振り返って骨粗鬆症の予防をしてみませんか。

ケアプラザには介護予防に繋がる低栄養予防や体操（ハマトレ等）、お口の健康、認知症予防など様々な情報資料があります。

介護予防についてお気軽にご相談ください。

神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906（担当：鈴木）

10月の自主事業



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域活動交流部門の自主事業開催を一部中止させていただきます。

- ・絵本の読み聞かせ
- ・おやこふりーすぺーす
- ・木曜サロン

11月の自主事業 かみのきサロン「干支はがきセット」

11月18日(水) ①10:00~11:30

②13:30~15:00

場 所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：どなたでも

定 員：①9名 ②9名

参加費：500円

申込み：10月15日(木)

10:00受付開始

各回 **先着順** となります。

窓口またはお電話にてお申込みください。

☎045-435-2906 地域活動交流

布を貼って作ります。
※切手はついて
おりません。



◆「かみのきサロン」に参加される皆様へのお願い◆

当日は検温の上、発熱が無くても体調の悪い場合は来館をお控えください。
入館時の手洗い・消毒、マスクの着用をお願いします。
手ぶらでお越しいただけますが、水分補給とお手拭きのご用意は各自で
お願いします。はさみ等道具をお持ち込みいただいて結構です。

神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分

横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL 435-2906 / FAX 435-2908

<開館時間>

月～土曜日 9時～（お問い合わせください）

日曜・祝日 9時～17時

休館日 年末年始・第4日曜日

※開館時間や地域包括支援センターの窓口での相談業務時間が変更している場合があります。

<ホームページ>

<http://hijirizaka-gakuen.jp/nazare/care-plaza.html>

