こずえ
梢

令和３年４月号　（NO. ３３０号）
〒221－0015　神奈川区神之木町７－１
《発行》神之木地域ケアプラザ
発行責任者：所長 平 俊文
☎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く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。

新年度を迎えて

日頃より、神之木地域ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。
新年度を迎えるにあたり、新型コロナ感染症の影響で変わっていく事業環境の変化について考えてみたいと思います。

【関係づくり】

会議等での Web 活用ついては対面での相談や話し合いだけではなく、新たな関係づくりを行う事と捉えています。想像力を働かせ、地域住民の方々や参加者の気持ちに寄り添いながら、新たな繋がりを作っていきます。

【健康の大切さ】

新型コロナ感染症においては、健康な高齢者と基礎疾患を持っている高齢者ではリスクに違いがあることが明らかになり、健康であることの重要性を認識させられました。
地域ケアプラザが実施している高齢者を対象とした介護予防事業は、直接、基礎疾患の改善につながるわけではありませんが、「要介護状態にならないようにする」といった枠を越えて、地域の方々の健康の維持改善につながる活動を推進していきます。

令和 3 年度、新型コロナ感染症の終息を願いつつ、この状況がもたらした「新たな生活様式に対応できる地域ケアプラザ」となれるよう、取り組みを進めてまいります。

神之木地域ケアプラザ　所長　平 俊文

◆◆◆ R3 年度 今年は定期的に介護予防しようプログラム 年間予定 ◆◆◆

神之木！スクエアステップ×健康アップ講座☆

スクエアステップってなあに？

スクエアステップは筑波大学で開発された
●身体機能向上　●認知症予防効果　●社会参加　などに効果がある、ゲーム感覚でステップを踏む身体活動です。ステップパターンを見て間違えないように足踏み（ステップ）しながら前に進みます。
　定期的にスクエアステップをやってみませんか…？☆

男性も歓迎！

奇数月の第４火曜日午後開催！！全５回

毎回スクエアステップ（４５分）×健康講座（５０分）のプログラムで楽しく知識と実技を学びます♪

日程	健康講座プログラム☆
第１回　5/25	スクエアステップと体力測定をしよう！
第２回　7/27	ずっといきいき！若さ保つ食事の秘訣☆
第３回　9/28	足が大切！歩き続けるための筋力アップ体操☆
第４回　11/30※	意外と知らない！お口の健康☆
第５回　R4 年 1/25	**最終回！みんなで楽しく☆音楽で介護予防♪**

（協力：スクエアステップサークル）

時間：１３：００～１５：００　※１１月のみ第５火曜日開催予定。

内容：各回概ねスクエアステップ（４５分）と健康講座（５０分）でプログラム。

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：概ね６５歳以上の方で全５回参加できる方　先着１５名

持ち物：上履き・タオル・飲み物

申込：令和３年４月２６日（月）１０：００～

参加費無料!

●注意事項●
※プログラムや講座は感染症状況により変更・中止になる可能性があります。
※来場時、体温測定・血圧測定を行います。当日発熱等感染症状がある場合は参加を控えていただきます。
※参加時はマスク着用のご協力をお願いいたします。

神之木地域ケアプラザ TEL０４５-４３５-２９０６（担当：鈴木）

介護予防を考える

いよいよ新年度がスタートしました。ご家族で入学、就職など新たな出発をされる方もいらっしゃるのではないでしょうか。おめでとうございます！

✿フレイル（虚弱状態）を予防するために…

活動・運動量が減ると体力や筋力が低下して足元が不安定になり転びやすくなったり、食欲が減って元気・気力がなくなり、人とも会えない環境からコミュニケーションの機会もなく気づいたら杖が必要になっていた…忘れっぽくなっていた…気力がわかず食欲もない…などあるかもしれません。
この虚弱な状態がフレイルです。そのままにしておくと要介護状態になってしまいますが、フレイルは予防することで改善するといわれています。ぜひ今年度から心機一転！一緒に予防していきましょう☆

フレイル予防のため健康講座を企画しております。ぜひご参加ください。
今回は直近で申込を開始する講座を２種類ご紹介！
〇奇数月の第４火曜日　スクエアステップ×健康講座！（←左ページにて詳細参照）
〇素敵な笑顔講座

密防止のため募集人数に限りはありますが、今年は年間通して運動や他者との交流を通して転倒しにくい体づくり、健康づくりを楽しく行っていきましょう！

素敵な笑顔講座

マスクをつけていると口元が緩んだり、以前より笑わなくなったりしていませんか？お顔から口元まで効果的な体操や健康との関連を学び、素敵な笑顔で健康を維持しましょう☆

日時：令和３年４月３０日（金）　１３：３０～１４：４５
講師：斉藤友子氏
場所：神之木地域ケアプラザ　多目的ホール
申込開始日：４月９日（金）１０：００～　募集人数：１５名（先着）

詳しくはお問い合わせください。

問合せ：神之木地域ケアプラザ TEL０４５-４３５-２９０６（担当：鈴木）

4月 の自主事業について

大曜サロン

シール貼り絵「フラワーリース」を作ろう

日　時　　令和３年４月２２日（木）

１０：３０～１２：００（今回は午前中の開催です）

場　所　神之木地域ケアプラザ　多目的ホール

対　象　６０歳以上の方　定員　１０名（先着順）

参加費　１００円（当日に参加できない場合、材料のみのお渡しはしておりません）

申込み　受付中

まん延防止等重点措置期間のため

中止

とさせていただきます

※道具類はこちらで用意しますので、お気軽にご参加ください。

神之木地域ケアプラザ TEL０４５－４３５－２９０６　（担当・地域活動交流）

◆事業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、マスク着用を願いいたします。
掲載の事業につきましては、内容の変更または中止になる場合がございます。
ご理解いただけますようお願い申し上げます。

神之木地域ケアプラザ

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

※状況により、開館時間の変更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。詳しくは、お問い合わせください。

＜ホームページ＞
http://hijirizaka-gakuen.jp/nazare/care-plaza.html