

二俣川地域ケアプラザ

5月号 No.74通信



発行日：令和6年5月1日
発行：横浜市二俣川地域ケアプラザ
所在地：二俣川2-50-14
コプレ二俣川商業業務棟6階
TEL：045-361-1776
FAX：045-361-1778
発行責任者：所長 増田 貢

ふたまたがわ GOGO 健康ステーション



楽しく食べて、健康に！ キューピー栄養講座

【日時】6月3日(月)10:00-11:30
【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール
【定員】40名【参加費】無料
【申込】5月20日(月)9:30～受付開始(先着順)
※来所または電話で受付
【持物】室内履き、筆記用具、靴を入れる袋

高齢期に必要な栄養素をレシピつきで解説！
いつまでも元気に食べるための
お口の体操も行います。
今後の自分の健康のために
今日からできることを
一緒に考えてみませんか？



二俣川・大人の学び舎

今から始める
「おひとり様になる前に、お金の終活講座」

講師：太陽生命保険株式会社 横浜西支社
ファイナンシャルプランナー(CFP)
美里 珠江氏

【日時】6月28日(金)10:00～11:30
【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール
【定員】30名【参加費】無料
【申込】5月29日(水)
9:30～受付開始(先着順)
※来所または電話で受付
【持物】室内履き、筆記用具
靴を入れる袋



お掃除講座

講師：(株)楽土舎

さくらハートフルサービス 二榎木 周平氏

生活の工夫と梅雨時期のお掃除ポイント

【日時】6月19日(水)13:00～14:00
【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール
【定員】30名【参加費】無料【対象】どなたでも
【申込】6月3日(月)9:30～受付開始(先着順)
※来所または電話で受付
【持物】室内履き、靴を入れる袋

お掃除体験もあります！！



ダストボックスをつくろう

クラフト教室

6月24日(月)27日(木)
(全2回)13:00～14:30

【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール
【定員】10名(抽選)
【対象】どなたでも(2回参加いただける方)
【参加費】300円(材料費・全2回分)
【申込】5月27日(月)9:30～電話で受付
6月3日(月)17:00終了

※抽選結果は6月4日(火)お電話でご連絡
【持物】室内履き、作品を入れる袋
靴を入れる袋

※工房アリアーレは、脳卒中や脳外傷によって障害を受けた主に高次脳機能障害の方のための働く場、次のステップの場です。当日は、メンバーさんに教えていただきながらダストボックスを作ります。



各事業、都合により変更または中止になる可能性もありますので、ご了承ください。

生活支援体制整備事業のご案内

喫茶チェリー

偶数月の第1水曜日

13:00-15:00

場所: 二俣川地域ケアプラザ

参加費100円



4月から本格実施した、コーヒーボランティア団体カフェボラふたまたがわによる喫茶チェリーは、20名以上の方にお越しいただき、充実した初回となりました。ご友人と来られる方、交流を求めて来られる方など様々でしたが、皆さまの「交流・居場所」のカフェとなるよう、引き続き考えていきたいと思っております。どなたでも参加できますのでお気軽にどうぞ♪

今回は、**6月5日(水)**

《ミニ企画》

14:00-14:30

「ギターLIVE ミニ演奏会」



地域包括支援センターからのお知らせ

ケアプラザ協力医による 無料医療相談会

健康の不安について、物忘れや身体の悩みについて、ご自身の事・ご家族の事でも相談できます。
ケアプラザ協力医
松井内科医院院長 熊井優人先生による相談対応です。
※:診察やお薬の処方はできません。

【事前予約制】 来所、電話での受付

【場所】 二俣川地域ケアプラザ

【開催日】 6月5日(水) 7月3日(水)

①9:10~ ②9:40~



介護相談予約受付

介護など生活の困りごとに関する相談を受け付けています。

相談時間: 月-土曜日 9:00~18:00

日曜、祝日 9:00~17:00

休館日(毎月第2木曜日)を除く

訪問対応や介護保険の代行申請も行っています。

事前予約制のため、まずはお電話ください。

相談専用番号

【045-361-1780】

※状況に応じて予定の変更があるかもしれません。



「ケアプラザで体操」

ハマトレを含む簡単なストレッチ、体操をゆるやかにやります。一緒に体操をしたり、介護予防について学んでみませんか？

【日 時】 6月15日(土)13:00-14:00

7月16日(火)10:00-11:00

【場 所】 二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール

【対 象】 どなたでも【定 員】 先着 40名

【参加費】 無料 【申 込】 事前申込みなし

【持 物】 動きやすい服装、体操の出来る室内履き、水分補給の飲み物、タオル2枚、靴を入れる袋

※5本指ソックスをお持ちの方は着用してのご参加がおすすめです。



二俣川地域ケアプラザ・本村スポーツ会館共催

三味線体操

三味線の音色に合わせて楽しく介護予防！脳トレにも効果がある体操です。

【日 時】 6月27日(木)10:00-11:00

【場 所】 本村スポーツ会館 体育室

【対 象】 どなたでも【定 員】 先着 30人

【参加費】 無 料 【持 物】 内履き用運動靴、飲み物

申込受付は5月25日~6月25日

本村スポーツ会館へ

窓口 9:30~受付開始

電話 12:30~受付開始

☎045-365-1820



5月ケアプラザカレンダーとイベント案内

日	月	火	水	木	金	土
			1 貸館予約会 9:30~	2 高齢者住まいの 相談センター	3	4
5	6 キッズひろば	7	8 赤ちゃん教室 健康クラブ	9 ケアプラザ 休館日	10	11
12	13 あおぞら体操 四季美台第2公園 	14	15 無料医療相談会	16 ふたばカフェ ピヨピヨクラブ 高齢者住まいの 相談センター	17 あおぞら体操 蔵屋敷公園 	18
19	20	21	22 あおぞら体操 本村神明社 	23	24	25
26	27 GOGO 健康 お口の健康講座	28 ケアプラザで体操	29 靴の履き間違いが多くなっております。 印をつけていただくと間違い防止になります！	30	31	



ふたばカフェ
(認知症カフェ)
奇数月の第3木曜日
13:30-15:00
参加費100円

喫茶チェリー
偶数月の第1水曜日
13:00-15:00
参加費100円
カフェポラふたまたがわ

健康クラブ
毎月第2水曜日
13:00-14:30
参加費無料
皆でポッチャしましょう

事前申込
なし!
ご自由に
どうぞ

先月号の広報誌に時刻の誤りがありました。正しくは上記の通りとなりますので、訂正してお詫び申し上げます。

居宅介護支援(ケアマネジャー)からのお知らせ

要介護状態となる要因上位、影響が大きい疾患についてお伝えしていきます。

「認知症について基本的な理解を習得しよう」

「認知症の方」とは



① 認知症の原因疾患を発症した方

② 記憶障害、理解力・判断力の低下などの症状のある方

・認知症は原因疾患によって症状が異なります。症状は様々でひとりひとり違います。
ひとりひとりに合わせた対応を適切に行う必要があります。

・特に多く見られる疾患、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」
「前頭側頭葉型認知症」などの症状や、対応方法をシリーズでお伝えしていきます。

(担当:岡部(管理者) 吉塚 土屋 川口)

地域包括支援センターからのお知らせ

協力医コラム「コーヒーと健康」

二俣川地域ケアプラザ協力医

松井内科医院院長 熊井 優人氏



今回はコーヒーの健康効果についてお話ししたいと思います。

たとえば欧州心臓病学会の調査によると、コーヒーを1日0.5~3杯飲む人は、飲まない人に比べて、心筋梗塞や脳卒中などによる死亡リスクが約17%低下するそうです。日本における調査では、1日に3~4杯のコーヒーを飲む人は2型糖尿病を発症するリスクが男性で約17%、女性で約38%低下するという結果も出ています。つまり、コーヒーに含まれるカフェインの作用で心筋梗塞や脳卒中などによる死亡リスクの低下、2型糖尿病を発症するリスクの低下が期待されます。

コーヒーに含まれているカフェインは、幸せホルモンといわれるドーパミンやセロトニンの分泌量を増やすともいわれています。ハーバード大の研究において実証されており、同大の調査では、コーヒー愛飲者はうつ病患者が少なく、1日に2~4杯のコーヒーを飲む成人は自殺リスクが半減するといわれています。また、コーヒーには抗酸化作用のある「クロロゲン酸」(ポリフェノール的一种)が含まれていて、これも血管を若く保ってくれる作用が期待できます。

その他、コーヒーに含まれているトリゴネリンも注目されています。動物実験ですが、トリゴネリンで線虫はより長生きになり、老化マウスでは筋力が維持され老化に伴う筋肉消耗を防ぐことができました。人間においてもコーヒーを1日3杯以上飲む人は1日1杯未満の人に比べてサルコペニア(老化に伴う筋力の低下)の有病率が60%ほど低いという結果が得られています。コーヒーに含まれるトリゴネリンが、サルコペニアに良い効果があるのではないかと示唆され、研究段階にあります。

ただし、コーヒーは飲めば飲むほど良いという訳ではありません。カフェインの摂り過ぎは自律神経のバランスを乱す危険性があり、また、カフェインに敏感な人もいるため飲むと動悸や体の違和感を感じる場合には、無理に飲まないようにして下さい。コーヒーを飲む量は、総合的に考えると「1日2杯から4杯ぐらいが良い」といわれています。1日5杯以上となると、カフェイン摂取が多すぎて逆にデメリットが出てきてしまうため注意が必要です。眠りのことを考えたら、「コーヒーは午後3時頃まで」にしたほうが良いでしょう。

是非「自分の体質に合った方法」で、毎日の生活の中にコーヒータイムを取り入れてみるのはいかがでしょうか。

包括支援センター事業

ふたまたがわ GOGO 健康ステーション

美姿勢ウォーキング

7月9日(火)13:00-14:30

美しい歩行姿勢で若さを保ちましょう。
看護師でありウォーキングインストラクターの講師による指導なので、フレイル予防も学べます。

- 【場 所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール
- 【対 象】どなたでも 【参加費】無料
- 【定 員】20名(先着順)
- 【持 物】動きやすい服装、運動ができる室内履き
飲み物、靴を入れる袋
- 【申込】6月24日(月)9:30~
※来所または電話で受付



地域活動交流事業

ストレッチダンス

6月3日(月)13:00~14:00

音楽に合わせてストレッチ!
耳からも楽しみながら体を動かして認知症予防

講師:フィットネスインストラクター
鷲澤暖子氏

- 【場 所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール1
- 【対 象】どなたでも
- 【定 員】15名(抽選)【参加費】無料
- 【申 込】5月25日(土)9:30~電話受付
5月30日(木)17:00終了

※抽選結果は、5月31日(金)

お電話でご連絡

- 【持 物】動きやすい服装、
体操の出来る室内履き
靴を入れる袋
水分補給の飲み物



ケアプラザ通信の講座や、交流活動へのお申し込みは

☎ 045-361-1776

二俣川地域ケアプラザ

検索