

2024 年
5 月号

『和み』

ケアプラザからのお知らせ

皆さんの活動の輪を広げるお手伝い

参加者募集!

講座のお申込は、窓口、電話にて先着順に受付

ゆったりストレッチ



椅子を使ってストレッチや軽い筋トレ、脳トレ体操などを行います。

毎月第1・3木曜日 好評開催中!!

※5月は第3、5木曜日開催となります

5月16、30日(第5) 6月6、20日

7月4、18日 13:00~14:30

- 参加費：300円/1回 ●定員：18名
- 講師：藤巻かおりさん ※要事前予約
- 持物：フェスタオル、飲み物、上履、動きやすい服装

出張 八聖殿 辻舌法

<あなたの知らない原富太郎>

実業家、美術収集家として三溪園を造園し明治39年(1906年)無料で開園した原富太郎(三溪)についてのお話です。

6月1日(土)

13:30~15:30

- 参加費：200円 ●定員：30名
- 講師：横浜市八聖殿郷土資料館 館長 相澤竜次さん
- 持物：上履き ※要事前予約



よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会



地域ケアプラザなどでボランティア活動するとポイントが得られ、換金や寄付をすることができる制度です。登録をご希望の方はケアプラザ窓口までお申込みください。

- 対象者：65歳以上の横浜市民
 - 持ち物：介護保険被保険者証 筆記用具
 - 受付：随時申し込み可 ●参加費：無料
- ※研修日程は、別途ご相談となります

ecoクラブなかむら

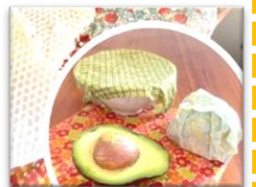
~ミツロウラップ作り~

繰り返し使えて環境に優しいecoなラップです!

6月21日(金)

13:30~15:30

- 参加費：500円
- 21.5cm×21.5cm 1枚作成
- 定員：8名
- 講師：平田ゆかりさん (中区街の先生)
- 持物：上履き ※要事前予約



ミツロウ(蜜蝋)とは?
天然の蜂の巣を溶かして精製したものです

※注意事項※はちみつアレルギーのある方、1歳未満の乳児がいる環境の方は参加をお控えください



『へいへいほー』 出張販売会 / 場所: 中村地域ケアプラザ

★5月8日(水) 12:00~

※売り切れ次第終了となります。

講座のお申込みは、先着順に受付しています。参加費は、おつりの無いようご協力をお願いいたします。

★お申込み・お問合せ Tel: 045-260-5100 Fax: 045-260-5102

ケアプラザの自主事業は近隣地域の方を優先いたします

平楽エリア包括レベル地域ケア会議開催報告

包括レベル地域ケア会議とは

- ・ 地域の困りごとや良い取り組みを共有する
- ・ 困りごとを解決し、良い取り組みを地域に広げるために話し合う
- ・ 地域を支える方々の顔の見える関係をつくる

ために開催をします。



平楽会役員、寿楽会友愛チーム、民生委員、ケアマネジャー、南区役所の皆様が参加し「身寄りのない認知症一人暮らしの方を地域で支えるには」をテーマに話し合いました。

その結果

平楽エリアにて中止していた高齢者サロンが再開し、毎回多数の参加者があり、貴重な交流の場となっている事がわかりました。今後も中村地域ケアプラザが、サロンでの定期的な講座や、認知症カフェ開催へのきっかけづくりができました。

今後も地域の皆様と一緒に、地域をより良くしていくための話し合いを実施してまいります。

増田先生のお話コーナー 健康食品について

今回の紅麹サプリ事件から健康食品の持つ様々な問題点が浮き彫りにされました。

今回、問題になった紅麹サプリは「機能性表示食品」といい、健康に関するデータを国に提出する事が義務付けられていますが、「特定保健用食品(トクホ)」と違い、審査は必要ありません。逆に基準が緩い「栄養機能食品」、「サプリメント」、「栄養補助食品」、「健康補助食品」等もあります。

今回の事故の原因は現時点ではっきりしません。しかし、健康食品一般の持つリスクとしては、有効性や安全性が過大評価される傾向があります。さらに、医療機関を介さず消費者の判断で使用される事が多いため、健康食品を使用する必要性、使用した後の有効性、副作用に関する安全性の評価が曖昧になります。今回の事故についても、医療機関で処方された薬剤であれば、副作用に対する報告制度があるため、ここまで被害が拡大する前に対策が取られた可能性が高いのではないかと考えます。

また、健康食品の定期購入が解約できないという患者さんからの相談を受ける事もあります。そういう時は上大岡にある横浜市消費生活総合センター(045-845-6666)などに相談すると良いでしょう。

中村地域ケアプラザ協力医 碧水脳神経クリニック 増田 励

お申し込み・お問い合わせ 電話 260-5100 中村地域ケアプラザ