

桂台ケアプラザだより

2025年
9月号

発行日 / 令和7年9月1日

発行責任者 / 勝呂 朋子

編集・発行 / 横浜市桂台地域ケアプラザ

お問い合わせ先 / 045-897-1111(代)

9月1日は関東大震災の発災日ということで「防災の日」、9月21日は第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されたことにちなんで「世界アルツハイマーデー」です。ご自宅の防災備蓄を見直したり、認知症の正しい理解について考えてみませんか。今月は、おとなも子どもも楽しく認知症について知ることができるように認知症普及啓発コーナーをケアプラザに作っています。10月には、ヘルスメイトさんの防災に関する講座も実施します。残暑が続いておりますが、ぜひ桂台地域ケアプラザにお越しください。

イベントのおしらせ

下記の講座についてのお申し込みやお問い合わせは、
桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）にご連絡ください。

本郷中央地区こどもフェス

楽しいゲーム、ハロウィン工作、バルーン、写真コーナーなど盛りだくさんのイベントです。お申込みは不要ですので、気軽に遊びにきてくださいね。

日時: 令和7年10月4日(土) 12時半～14時半

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階

主催: 本郷中央地区支えあい連絡会 子育て部会

口腔講座「正しい口腔ケアを知り、 大事な歯と体を守ろう」

正しいお口のケアを学びましょう!

日時: 令和7年10月16日(木) 14時～15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 朝廣 賢哲氏(朝廣歯科クリニック 院長)

定員: 20名

脳トレボランティア講座～みんな笑顔で脳トレ体操～

ボランティアさん自身のステップアップや、ボランティアはやったことがないけれど興味がある方、一緒に活動にいかせる脳トレ体操を学びませんか。講座修了後、スリーAスマイルの会というサロンをご紹介します。

日時: 令和7年10月15日(水) 14時～15時半

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員: 20名程度(定員次第で切)

講師: 吉田倫子氏(国際親善総合病院 作業療法士)

スリーAスマイルの会とは、毎月第2・4水曜日に開催しているサロンです。スリーAとは、明るく・頭をつかって・あきらめないの略です。

災害～日ごろの備え～

—もしもの時でも、いつもの食事を—

災害について、ヘルスメイトさんの視点でローリングストックや湯せん調理などについて学びませんか。能登半島地震の体験談も聞くことができます。

日時: 令和7年10月27日(月) 13時半～15時半

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員: 20名(定員次第で切)

主催: 栄区食生活等改善推進員(ヘルスメイト)

桂台健康講座

「骨粗しょう症とひざの病気について」

骨粗しょう症やひざ痛について、医師に話が聞ける貴重な機会です。ぜひご参加ください。

日時: 令和7年10月30日(木) 14時～15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 小川 恭一氏(小川整形外科リハビリテーションクリニック)

定員: 30名(定員次第で切)

備えてあんしん終活講座～おうちや実家の整理整頓術～

大人気でご参加いただけなかった方も多かったため、第2弾を企画しました。生前整理や遺品整理などをおこなうプロの方にお話を聞いて、ご自宅の整理をはじめてみませんか。令和7年4月に実施した講座と同じ内容ですので、ご注意ください。

日時: 令和7年11月8日(土) 14時～16時

定員: 30名(定員次第で切)

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 古川 めぐみ氏(アメイジー株式会社)

9月は世界アルツハイマー月間です！

認知症について、ちょっと理解を深めてみませんか。



昨年の啓発コーナーの様子

認知症は、誰にもなる可能性があるものです。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態を指します。認知症は早めに気づいて相談することが大切です。「あれ？」と思ったら、地域ケアプラザにご相談ください。もっと詳しく知りたいという方は、認知症普及啓発コーナーがございますので、ぜひお越しください。

こんなことが気になりませんか？

- お金の管理が苦手になった
- 5分前に聞いた話が思い出せないことがある
- 財布や鍵の置いた場所がわからなくなることがある
- 今日が何月何日かわからないことがある

**1年に1度は
もの忘れ検診を**

横浜市 **もの忘れ検診**

対象 50歳以上で認知症の診断を受けていない横浜市民
費用 無料（紹介料や精密検査にかかる費用は有料です。）
内容 認知症の疑いを確認するための問診
・年度内に1回受けられます。
・認知症の疑いがあった場合、専門医療機関を紹介します。

※今日からはじめよう！※

**認知症予防につながる
早い気づきと4つのヒント**

元気なうちから、認知症になりにくい生活のポイントを知り、継続的に実践していくことが、認知機能の維持や、認知機能の低下を遅やかにすることに役立ちます。

認知機能は、加齢とともに少しずつ低下していくと言われています。
認知症を引き起こす脳の病気になるまで、多くの場合、認知機能は何年もかけて少しずつ低下し、軽度認知障害（MCI）を経て、認知症に移行します。
運動や社会参加、適切な食事など、様々な生活習慣が、認知機能の維持や、認知機能の低下を遅やかにすることにつながると考えられています。

軽度認知障害（MCI）の気づきのサイン

下記の4項目に当てはまると、軽度認知障害（MCI）かもしれません。

- ✓ 何度も同じ質問をしたり、確認したりするようになった。
- ✓ 趣味への興味がなくなった。新しいことを覚えようとしなくなった。
- ✓ 家族や友人との会話が楽しくなくなった。活動の範囲が狭まった。
- ✓ 仕事や日常生活で少し難しい作業がおっくうになり、ミスが増えた。

認知症のご本人とご家族の居場所

桂台カフェ

参加費 100円

★ご本人の会
体操、カラオケ、散歩、
その他楽しいレクリエーション

★ご家族の会
体験者から対応や工夫の
仕方を聞くことができます。

ご家族も本人も
楽しいひと時を
過ごしましょう！

日程 毎月 第1日曜日
時間 13:30～15:30
場所 桂台地域ケアプラザ
2階 多目的ホールなど

お申込・お問い合わせ
横浜市桂台地域ケアプラザ ☎ 045-897-1111

認知症普及啓発コーナーでは、みなさんに役立つパンフレットやチラシなどもたくさんご用意しています！

今年も開催！

ロバ隊長を探せゲーム

ケアプラザに迷い込んだぬりえのロバ隊長を見つけるゲームです。たくさん見つけてくださった方には、桂台カフェ（認知症カフェ）などで作成した参加賞をプレゼント！（数量限定、予告なく配付を終了する場合がございます）

日にち：令和7年9月2日～9月30日

時間：桂台地域ケアプラザ 開館時間内

場所：桂台地域ケアプラザ 1階 ろうか



★ロバ隊長からのお願い★

ケアプラザ内は

スリッパや上ばきにはきかえこね
ロバをびっくりさせないように、
しずかにさがしてね！



ATTENTION

— 指令 —

今年もロバが
ケアプラザに迷い込ん
だ！39匹いるよ！
見つけてせ

ロバ隊長
桂台地域ケアプラザ

去年のロバ隊長を探せゲームの様子

桂台地域ケアプラザ

令和7年9月カレンダー

開館時間

■:9:00~18:00

■:9:00~17:00

■:9:00~21:00

日	月	火	水	木	金	土
	1 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	2 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	3 昭和歌謡と 唱歌をうたおう (五月会) 10:00~ コミュニティバス ばすっぴー	4 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	5 ふくろうカフェ 14:00~	6 医療相談 14:00~
7 桂台カフェ 11:00~ 桂台カフェ 研修会 13:30~	8 ひまわり (ふまねっと) 13:00~ スペシャルデイ 14:00~	9 桂台げんき食堂 15:00~18:30	10 スリーA スマイルの会 10:00~	11 ゴールデン ボッチャ 13:30~	12	13 スペシャルデイ 14:00~
14 休館日	15	16 音楽療法 10:00~	17 NFの会 11:00~ 桂台スロー ショッピング	18 よこはまシニア ボランティア ポイント 登録研修会 13:30~	19 ポールウォーキング クラブ桂台 9:30~ スペシャルデイ 14:00~	20 医療相談 14:00~
21	22	23	24 スリーA スマイルの会 10:00~	25 ゴールデン ボッチャ 13:30~ ナイトヨガ 19:00~	26	27 スペシャルデイ 14:00~
28	29	30 フレイル予防! 元気印の食生活 14:00~ 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00 スペシャルデイ 14:00~	★スペシャルデイ★ 9/8 (月) N・T・E (バイオリン演奏) 9/13 (土) SAfro FAmily (ゴスペル) 9/19 (金) フラハラウリノリノ ラウレア (フラダンス) 9/27 (土) 歌織莉会 (お琴演奏) 9/30 (火) ルナハーブ 橘恭子さん (ハーブ演奏)			 最新情報はこちら

コミュニティバス「ばすっぴー」…湘南桂台自治会が実施しているセンターゾーン（商店や銀行ATMがある）と湘南桂台周辺を運行するコミュニティバスです。



⇐「ばすっぴー」の時刻表やバス停などは左記コードからヨコハマ地域活動サービス検索ナビをひらき、キーワード検索をしてください。

スペシャルデイ…デイサービスの特別プログラムです。受付にお声掛け頂ければどなたでもご観覧頂くことができます。申し込み不要です。

※各イベント等にご興味のある方は事前にご連絡・お申込み下さい。（☎045-897-1111）
また、直前で日程等が変更になる場合がございますので、ご了承ください。