

令和5年
2月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日/令和5年2月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/勝呂 朋子

お問い合わせ先

045-897-1111(代)

寒さや感染症の流行で家に閉じこもりがちになっていませんか。動かないこと（生活不活発）で、筋肉が落ちてしまいます。桂台地域ケアプラザのデイサービス職員から、お家でできる体操のご紹介です。ぜひ中面をご覧ください。また、デイサービスにご興味がある方、介護保険のご相談なども気軽にご連絡ください。（☎045-897-1111）



デイサービスの体操プログラム

協力医（かみごう医院）の先生による医療相談

ご自身の病気については、もちろん主治医からじっくり説明を受けることが一番ですが、健康面でちょっとアドバイスが欲しい、血液検査の見方が知りたいなど、なかなかお医者さんに診察では聞きづらいことを相談することができます。

日時：第2金曜日、第4木曜日 14：00～

※おひとりあたり20～30分程度（要事前予約）

今月のギャラリー-ぶちぶち

「矢沢絵の会」

作品展



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。

シニア健康づくり教室

いつまでも元気に歩いて出かけるためのヒントを学びませんか。ご自宅でもできるストレッチや体操、手足を使うゲームなどを行います。介護予防のためにも、ぜひご参加ください。

日時：①令和5年3月9日（木） 14：00～15：30 「ストレッチ・体操」

②令和5年3月16日（木） 14：00～15：30 「スポーツレクリエーション」

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：20名（定員になり次第〆切）

持ち物：飲み物、タオル、室内履き ※運動のできる格好でお越しください。



行政書士による権利擁護相談会

～相続、遺言、成年後見～

「自分や家族が認知症になったら…」 「相続や遺言について相談してみたい」 など、心配なことはありませんか。行政書士の先生に気軽に相談できる無料の個別相談会です。事前予約必須です。

日時：令和5年3月11日（土） ①13：00～13：30 ②13：30～14：00

③14：00～14：30 ④14：30～15：00

※相談の時間については、原則お選び頂けません。お申込み後、時間を改めてお知らせします。

場所：桂台地域ケアプラザ 相談室

定員：4組（定員になり次第〆切）

※感染症予防のため、ケアプラザにお越しの際はマスク着用及びスリッパの持参をお願いします。また、受付では検温を実施しております。

※駐車場のご用意はございませんので、徒歩または公共交通機関をご利用ください。

桂台地域ケアプラザ デイサービスのご紹介

桂台地域ケアプラザには介護保険サービスの通所介護（デイサービス）があります。奥の方のお部屋なので、ご存じない方も多いかと思えます。40名定員と大規模なデイサービスです。麻雀・囲碁・将棋・手芸を始め、その他さまざまな趣味活動を行っています。昔は熱心にやっていたけど、久しぶりでルールや編み方を忘れてしまった方には、ボランティアさんが、しっかりサポートして下さいます。また、介護予防にも力を入れています。体操の担当職員から、ご自宅でできる体操をご紹介しますので、皆さまもぜひお試しください！



音楽プログラム

部屋の広さを活かし、グランドピアノを設置しています。数十年前に地域の方が寄付して下さい、今も素敵な音色を奏でてくれています。音楽プログラムは心肺機能の維持や認知症予防の効果も期待できます。



趣味プログラム

地域のボランティアさんが活躍して下さいています。趣味や娯楽への興味を持ち続ける事が、イキイキとした自分らしい生活につながります。



お昼ごはん

当事業所の厨房で手作りした昼食をご用意しています。季節の食材を使用し、刻んだり、ペーストにしたり、その方に合わせた食事の工夫をしています。写真は年に数回のお楽しみ、『松花堂弁当』です。



浴室

大きな浴室で銭湯気分に入浴できます。浴槽は階段になっているので、足が上がりづらくなった方もご自身で入浴することができます。車いすで入浴できる設備もあります。

スクワット（正しい姿勢を保ちやすくなる）

太ももの筋肉やお尻など、複数の筋肉を鍛えられ、良い姿勢を保つことができます。また床や椅子から立ち上がる際の転倒予防にもつながります。



膝がつま先より前に出ないように注意。

- ①基本姿勢をつくる
両足は、肩より少し大きく広げる。
つま先は少し外に向ける。
手はしっかりテーブルのフチを持つ。

- ②基本の姿勢から、ひざを90度曲げるように、お尻を下げる。
(椅子に座るイメージで下げましょう)

1セット（10回）を最初は1日2～3セット（1～2日おき）行ってみてください。
慣れてきたら朝・昼・夕と1日に行う回数を無理のない範囲で増やしてチャレンジしてみてください。



かかと上げ・つま先上げ（むくみ予防・改善）



脛の横の筋肉やふくらはぎの筋肉を鍛える運動です。
ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれています。
足が浮腫みやすい方は、ぜひ取り組んでみてください。

- ①基本姿勢をつくる
両足は、肩より少し大きく広げる。
手はしっかりとテーブルのフチを持つ。
- ②かかとを上げる。下ろす。⇒繰り返し
- ③爪先を上げる。下ろす。⇒繰り返し



※立ったまま行う事が不安な方は、椅子に座った状態で、かかと上げ・つま先上げを繰り返しても大丈夫です。

桂台地域ケアプラザ 令和5年2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2 木曜サロン 15:00~	3	4 パパママ親子で ふれあい遊び 10:30~	
5 桂台カフェ 13:30~	6 楽しく脳トレ ふまねっと 13:00~	7 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	8 スリーA スマイルの会 10:00~	9 スマホ よろず相談所	10 医療相談 14:00~	11 男性介護者 のつどい 14:00~	
12	13	14 桂台げんき食堂 14:00~17:00 スマホ よろず相談所	15 NFの会 11:00~	16 木曜サロン ポッチャ大会 14:00~	17 PWクラブ桂台 (ポール ウォーキング) 9:30~	18	
19	20 楽しく脳トレ ふまねっと 13:00~	21 子育てサロン このゆびとまる! 10:00~	22 スリーA スマイルの会 10:00~	23 医療相談 14:00~	24	25	
26	27	28 先輩ママ・パパ 交流会 (両親教室) 10:00~	木曜サロン主催ポッチャ大会 3~5名1組で、リーグ戦を行います。初めてでも大丈夫! 日時：令和5年2月16日(木) 14時~16時 持ち物：上履き、飲み物、マスク 申込み：☎045-897-1111				

桂台カフェ…認知症の方と家族の会です。家族同士で悩みを相談し合ったり、レクリエーションで楽しいひと時を過ごします。

NFの会…認知症の方を介護している家族の会です。思いの丈を話したり、先輩介護者から話を聞くことができます。桂台カフェを運営しています。

木曜サロン…平均年齢40代のみなんでおしゃべりをする集まりです。

スマホよろず相談所…予約制で実施しています。内容や時間等の詳細はお問い合わせください。

桂台げんき食堂…食事なしで、遊びの場の提供のみです。学習室は毎週実施しています。

おもちゃ文庫「ぼこ」…親子で遊べる居場所です。毎週月~金曜日(祝日を除く)10時~12時
火・木曜日は桂台保育園の先生、月・水・金および子育てサロン開催時は支援ボランティアさんがいらっしゃいます。(不在のこともあります。)

医療相談…協力医であるかみごう医院の龍先生に健康等の相談ができます。各日2組限定(予約制)

※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。