

いきいき でいき



泥亀地域ケアプラザ
ホームページはこちら

令和8年8月発行

発行：社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

横浜市泥亀地域ケアプラザ

住所：横浜市金沢区泥亀1-21-5

いきいきセンター金沢内

電話：045-782-2940

FAX：045-782-2959

発行責任者：所長 林 匡子

泥亀地域ケアプラザ広報 第112号

生き生き人生

協力医 二瓶東洋 医師

ある仕事も終えた24時間自分だけの時間になったある男が、決まって風呂の中で、何でもいい明日の楽しみを考えることが習慣になった。「そうだ！明日は昼飯一人で午後は全くの自由時間だ！妻は午前中からいない。」幾分心が軽やかになり眠りもスムーズだった。朝から雨だ。「朝飯のかたづけはやるよ」と言ったが、あまり楽しそうに言うと感じかれるので気をつけた。一通りかたづけたあとひと眠りしたら妻はいなかった。外は雨、縁側を開けたらいい匂いがした。シクラメンの香りだと気づいたら頭がスッキリー瞬雨払いになった。この閃きももったいなく一句出た。「北縁のシクラメンのかおり 通り抜け これで一日イキイキ満足」である。

人生こんなことの繰り返しでよいのではないかと思う。楽しく生きなきゃ！明日の小さな楽しみ一つ見つければ心に引っ掛かりその日ルンルンになる。何かピンときたら（閃いたら）つまらんことでも書き留めておく。この心のうきうきと閃きは最も効果のある脳活（認知症予防）だ。もう一つ瞑想すればもっと良い。瞑想と言っても座禅することではない。禅宗でなくても毎日の生活の中で出来る。草むしり、散歩、ジョギングなど、ある一定のリズムのある行動中何も考えない時間を持つか、気がかりなことを思い出し考えると思いがけない解決ヒントを思い浮かぶことがある。これが妄想効果だ。頭の中の老廃物を洗い流されるからである。これと同じことを眠りでしている。脳の老廃物を流している。覚めると脳の記憶力などの作用が始まりこの洗い直しが止まる。

明日の楽しみを浮かべ良い眠りにつこう。明日はイキイキでしょう。

ケアプラザ協力医による健康相談
毎月第2火曜日14～15時

～生活支援コーディネーターが行く～



新たな交流の場 くじらカフェの巻



町屋町にある「横濱かなざわ翔裕園（特別養護老人ホーム）」では毎月第1月曜日の10時半から12時半の時間で「地域でつながる、笑顔あふれる交流の場」として「くじらカフェ」が開催されています。この取り組みは今年の7月からスタート！初回は七夕飾りの作成や、施設の機能訓練指導員の方による体操、七夕にまつわる歌の合唱や施設自慢の昼食をいただける交流会、お茶を飲みながらの談笑と盛りだくさんのプログラムが開催されました☆

「なぜくじらなのか？」と言うと、施設の近くの公園にくじらを用いた遊具があり、子どもたちが遊ぶ姿を入居者の方がなごやかに眺めていることがあるそうです。そんな公園のくじらのように子どもから高齢の方まで、「ほっとできる場をつくりたい！」という想いを込めて「くじらカフェ」と名付けられました☆

様々な住民の方々が笑顔になれる場として、これから楽しい催しが企画されていく予定です！

生活支援コーディネーター 加藤 達也

くじらカフェ（金沢区町屋町1-1） 横濱かなざわ翔裕園（特別養護老人ホーム）にて開催
日時：毎月第1月曜 10:30～12:30 参加費：600円（昼食代込み） 定員：10名
内容：体操、脳トレ、合唱、昼食交流会、お茶タイム

専門職（介護、看護、リハビリ、栄養士、相談員）への相談も可

問合せ：横濱かなざわ翔裕園（加藤、市川、竹若）045-353-3080



講座のご案内

お申込み・お問合せ 横浜市泥亀地域ケアプラザ 045-782-2940
(毎月最終土曜日は休館日です)

「横浜子育てサポートシステム」 入会説明会

子どもを預かってほしい人(利用会員)と子どもを預かる人(提供会員)に会員登録していただき、条件の合う近隣の方と出会いをサポートする有償の支え合いの活動です。

まずは、入会説明会にご参加ください。

日時：8月18日(火) 10:30~11:30
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的ホール
定員：6組(お申込み受付順)

申込み・お問合せ

金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」内
横浜子育てサポートシステム金沢区支部事務局

TEL：045-352-7110

受付時間：9時~17時

休館日：月曜日・日曜日・祝日・とことこ休館日

詳しくは右QRコード
「とことこ」ホームページへ



親子で楽しむ カラフルなボトルホルダーを作ろう

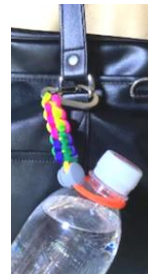
夏休みの思い出づくりに作ってみませんか。

日時：8月22日(土) 10:00~11:30
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的ホール

定員：20名(お申込み受付順)
対象：小学生から中学生と付き添いの方
参加費：200円

(お一人につき1本作ります)

持ち物：飲み物



見に来て身になる！ミニ体験講座 イスヨガ体操

参加費
無料

深い呼吸で体を動かします。
体力作りや疲労回復などに効果的！



日時：9月9日(水) 9:30~10:30
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的ホール
定員：20名(お申込み受付順)

持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

講師：金沢区『街の先生』 まきえ先生

申込み：8月12日(水) 9時から

講師(まつもと) TEL 090-6022-3104

主催：金沢区民活動センター

ひろばカフェ 認知症カフェ

もの忘れのある方も、ご家族も、おしゃべりを楽しみながら“ほっと”できる時間を過ごしませんか？

日時：8月28日(金) 15:00~16:30

場所：デニーズ金沢八景店

参加費：おひとり様につき一品注文
(各自お支払い)

途中退席も可能です。

8月14日(金) までにお申し込みください。



ケアプラザ協力医による健康相談

泥亀地域ケアプラザにて、「にへい内科クリニック」二瓶東洋医師に健康や医療についての相談ができます。

8月10日(月) 14時~15時

(8月は、第2月曜日の開催です。)

※ご希望の方は、事前にお電話でご予約下さい。

見に来て身になる！ミニ体験講座 AIデビュー講座+スマホ相談会

内容 ①AIってなんだろう？
②スマホで話しかけてみよう
③生活密着の使い方

参加費
無料

日時：9月29日(火) 10:15~11:40

場所：いきいきセンター金沢2階 多目的ホール

定員：30名(お申込み受付順)

持ち物：スマートフォン・筆記用具

講師：スマホアドバイスチーム金沢

申込み：8月12日(水) 9時から

講師 TEL 080-4051-8893

※ショートメッセージが嬉しいです。

主催：金沢区民活動センター



エレベーター休止のお知らせ

工事期間7月1日(水)~8月12日(水)



地域包括支援センター 介護等の相談は、事前にご予約を！

急なご来所は、お待たせしてしまったり、担当者が不在の場合もあります。事前に電話でご予約いただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

ご相談直通電話 ☎045-782-2951



~相談時間~

月曜日から土曜日：9時~18時
日曜日・祝日：9時~17時

~休業日~

毎月最終土曜日(休館日のため)