

# 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2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106号

## 2/1はフレイルの日 健康に過ごせるポイントをお伝えします！

皆さんフレイルという言葉をご存じですか？健康長寿のコツはフレイル予防にあります。

【フレイルとは？】

フレイルとは、年齢を重ねたり、病気になったりすることで、体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

フレイルは、「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”であり、早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

フレイル予防に大切なポイントは次の4つです。

- (1) 継続的な運動
- (2) バランスのよい食事
- (3) お口のケア
- (4) 社会参加



特に「社会参加」については、趣味やボランティア、友人との交流など、地域や人とのつながりを持つことが、フレイル予防に非常に効果的です。

泥亀地域ケアプラザでも様々な講座を行っています。興味関心のある講座があれば、ぜひご参加ください♪講座に参加することで社会参加にもつながります。

一緒にフレイル予防をしましょう！

## ボランティア活動日記 花植えボランティア「はまみらい」

昨年11月、パンジーやノースポールなどの花を植えて、寒い冬でも彩り豊かな花壇となりました。比較的、雨が降らない日が続いたので枯れないだろうかと心配していましたが、そんな心配はどこ吹く風のように、すくすくと元気に育っています！昨年12月には、メンバーとともに園芸店へ買出し。アネモネやクリスマスローズといった花を購入し、花壇に植えました。作業中、通行人から「お花がキレイに植えられていて、いつも癒されています」といったお声を掛けていただくことも。メンバーの皆さんにとって、活動する上で大きな励みとなっています！



新しいメンバーを募集中です！

お問い合わせお待ちしております。

活動日時：毎月第3火曜日 10時00分～11時30分

活動場所：いきいきセンター金沢内花壇

## 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）



## 講座のご案内

事前の申込みをお願いします。

当日、体調が優れない方は参加をご遠慮ください。

### お母さんのしゃべり場

「ホッとスペース」

お申込  
不要

入退室自由なフリースペースです。

日時：2月9日（月）10:00～11:30

場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

対象：乳幼児親子

共催：子育て支援ネット「ふきのとう」

参加費  
無料



### 食事をしっかり食べて筋力低下を防ごう！

必要な栄養素が不足すると筋力や免疫力の低下を引き起こします。

自分の食事について見直してみませんか。

参加費  
無料

日時：2月18日（水）14:00～15:30

場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

定員：30名（お申込み受付順）

講師：神奈川県立循環器呼吸器病センター  
栄養管理課 管理栄養士 福重 亜紀子 氏



### となりのえんがわ

「落語」

参加費  
無料



笑う門には福きたる！  
初めての方こそ楽しめる落語です。

日時：2月17日（火）13:30～14:30

場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

定員：30名（お申込み受付順）

対象：おおむね60歳以上の方

出演者：川之家 河童 氏

### 成年後見制度と任意後見制度について

将来に備える「任意後見制度」を中心に、「法定後見制度」との違いなど、お話していただきます。  
この機会にぜひご参加ください。

日時：3月4日（水）13:30～15:00

講座終了後、無料個別相談会も実施します。

場所：いきいきセンター金沢2階 多目的ホール

定員：25名（お申込み受付順）

協力：コスモス成年後見サポートセンター「かなさぽ」  
行政書士 島崎 修一 氏

持ち物：筆記用具・飲み物

参加費  
無料



### 明日からできる認知症予防

認知症はだれもがなり得る病気です。  
明日から始められる認知症予防の習慣を  
お話していただきます。

参加費  
無料



日時：2月25日（水）13:30～15:00

場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

定員：30名（お申込み受付順）

講師：医療法人社団 景翠会 金沢病院  
認知症看護認定看護師 渡辺 ひとみ 氏

### 金沢スマホよろず相談会

スマホの使用方法やお困りごと  
について相談をお受けします。



参加費  
無料

日時：2月21日（土）13:30～14:45

場所：いきいきセンター金沢2階 ボランティアコーナー

定員：8名（お申込み受付順）

持ち物：ご自身のスマートフォン

※内容によってはご相談にお答えできない場合もございます。



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）