

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
…ケアプラザ主催の事業						
3	4	5	6	7	8	9
	13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	13:00～ まちとも将棋サロン 13:30～ きりとも 元気づくりステーション	9:30～ 霧が丘まちともはつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 13:00～ まちともGOサロン	13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操	10:00～ 体操ひろば
10	11	12	13	14	15	16
	10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	10:00～ 談和会 13:00～ まちとも将棋サロン 13:30～ きりとも 元気づくりステーション	9:30～ 霧が丘まちともはつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 13:00～ まちともGOサロン	10:00～ もくもくひろば ※応募者多数の場合 2 部制 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ スケッチ水彩画	9:45～ 健康体操 13:00～ 世界遺産を学ぼう	
17	18	19	20	21	22	23
10:00～ ノート書き方講座	10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会 13:30～ ひまわり教室	10:00～ 子育てサロン 13:00～ まちとも将棋サロン 13:30～ きりとも 元気づくりステーション	10:00～(受付) 健康チェックの日 13:00～ まちともGOサロン	10:30～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 10:00～ 朗読会	10:00～ 体操ひろば
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	10:00～ 談和会 13:00～ まちとも将棋サロン 13:30～ きりとも 元気づくりステーション	9:30～ 霧が丘まちともはつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 13:00～ まちともGOサロン	10:00～ もくもくひろば ※応募者多数の場合 2 部制 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート		

作成後に変更になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。◀2022年3月16日現在▶

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：林ゆかり 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘 3-23 開館時間：平日・土曜日 9 時～21 時 日曜日 9 時～17 時
休館日：毎月第 4 月曜日（祝日の場合は翌火曜日）休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務（9 時～17 時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。



オンライン版はるかぜコンサートを開催中です！

「はるかぜコンサート」は霧が丘地域ケアプラザで活動している団体の皆様の発表の場として毎年1回開催しています。昨年は感染症対策のため、開催を見合わせましたが、今年はYouTubeでのオンラインコンサートとして復活いたしました！6団体の参加のご協力を得て、昨年12月から発表の様子を撮影しましたが、今までと変わらず、それ以上に熱いパフォーマンスを披露していただきました。ぜひ、皆様の素敵な演奏とダンスをご覧ください！
こちらのURLかQRコードを読み込んでください！



https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/w031/news_detail.php?nid=263961



MyDO



女声合唱すみれ



スクエアコスモス



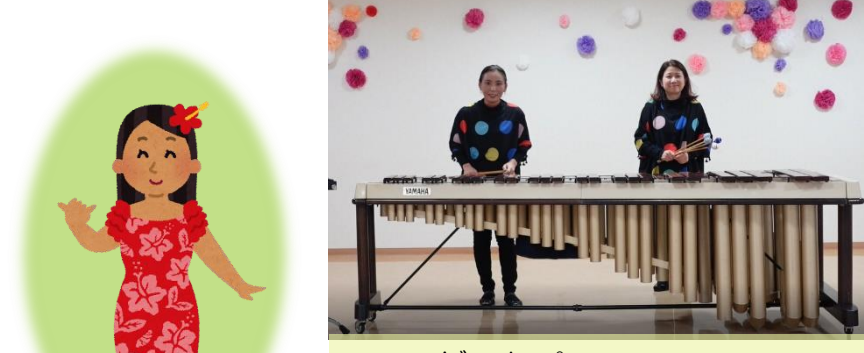
あかしあコーラス



くららマンドリン



ラニカイ



ゲストパフォーマンス
マリンバデュオ
Stucher(スチューチャー)

《お問い合わせ》
電話：920-0666 酒井

運営協議会を開催しました

3月8日（火）運営協議会を開催しました。この会議では、ケアプラザでの取り組みの計画と報告を地域を代表する運営委員に説明し、適正に運営されているか審議していただいています。指摘された問題点は改善し、さらに地域の皆様に役立つように努めます。



霧が丘デイサービスより

3月7日（月）霧が丘デイサービスにも定着してきたプロジェクターを使ったイベントを開催しました！
今回は「ラニカイ」さんによるフラダンスをリモートにて、ご利用者様も楽しませて頂きました。踊りも素敵ですが、やはり、皆様の衣装も魅力的です。腰を動かすと風になびいたかのように揺れる『パウ』。
『パウ』とはスカートを意味しており、フラダンス特有の衣装です。
このようにコロナ禍でも、工夫しながら、ご利用者様に楽しんで頂ける取り組みを行っていきたいと思っております！



《お問い合わせ》

電話：920-2020 相談担当：佐藤

霧が丘地域ケアプラザホームページURL
<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>



ケアプラザからのお知らせ

霧サポ手芸班

趣味の手芸を楽しみながらボランティア活動しませんか？横浜わかば学園の教材や、一人一人に合わせたクッションカバーを制作して、支援活動を行っています。

日 時：毎月第2・3月曜日
9：30～11：30
定 員：20名（先着順）
申 込：完全予約制（前日まで）
電話・窓口・メール・公式ライン

参加費：無料
場 所：霧が丘地域ケアプラザ2F
地域ケアルーム
持ち物：マスク・室内履き・手芸道具
水分補給の飲み物



横浜市霧が丘地域ケアプラザ
LINE 公式アカウント始めました！
お友達登録をお願いします！



霧が丘地域ケアプラザ
で検索！

霧が丘のMAPを一緒に 作りませんか？

霧が丘地域ケアプラザ運営委員会が情報マップ『まるごと霧が丘』を発行してから10年以上がたちました。
地域の状況もだいぶ変わってきたことから、霧が丘の情報が詰まったマップを地域の皆さんと一緒に作りたいと考えています。
アイデアや関心がある方は、ぜひマップ作りに参加してください。マップに盛り込みたい情報も募集しています！



《お問い合わせ》

電話：920-0666 木下・酒井



霧が丘地域ケアプラザ協力医
よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男
Dr.よしだの健康コラム

「コグニティブ・フレイルと 認知症の予防」

ヒトは年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えていきます。フレイルとは、加齢に伴う様々な機能変化や予備能力低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態です。実際、フレイル高齢者では日常生活機能障害、転倒をはじめとする健康障害を認めやすく死亡割合も高くなることが知られており、フレイルは介護が必要とまではいかないけれど、様々な機能が衰えてきた状態なのです。今回のコロナの問題で、家の中に閉じこもってばかりいると、食欲が落ちて低栄養になり、筋力が衰えていく。それによってさらに生活の動作が鈍くなって外出も難しくなる。そうした悪循環に陥って、一気にフレイルが進むのではないかと心配されています。2週間動かない状態が続くと、7年分の筋肉量が失われるともいわれています。

「コグニティブ・フレイル」はInternational Academy on Nutrition and Aging (IANA) と International Association of Gerontology and Geriatrics (IAGG) が2013年4月に開催した国際コンセンサスカンファレンスで定義されたものであり、①身体的フレイルと認知機能障害が共存すること、②Alzheimer型もしくはその他の認知症でないことを要件としています。すなわち、軽度の認知機能障害はあるものの、認知症には至っておらず、かつ、身体的にフレイルな状態と位置付けられます。コグニティブ（cognitive認知の）フレイルが問題なのは、認知症や要介護状態が発生しやすいことです。

フレイル状態になるのを防ぐために、どんな点に注意して生活すればいいのかという規則正しい生活を送ることが基本ですが、特に気をつけていただきたいのが、「1.食事」「2.運動」「3.人との交流」この3つです。

1.「食事」

家に閉じこもっていると食欲が落ちたり、保存の利くカップラーメンなどが多くなって、栄養が偏ってしまいがちです。基本的な注意としては

- ・朝昼晩、3食しっかりとること。
- ・多様な食品をバランスよく食べること。
- ・特に高齢者は筋肉の量が減ることが心配なので、筋肉のもととなる良質なたんぱく質を意識してとることです。

2.「運動」

運動することで、食事で摂ったたんぱく質が効率よく筋肉になるとされています。

- ・天気の良い日に、散歩に出かけたり、開放された場所で運動したりすることは、積極的に行ってほしいものです。もちろん人混みは避けなければなりませんが、こうした外出は自粛の対象ではないとされています。外に出ると気分も晴れやかになります。
- ・自宅の中でも、座っている時間を減らすこと。一日中テレビを見てすごすのではなく、家の片づけをしたり、庭いじりをしたり。外出の機会が減った今だからできることをみつけて、意識して身体を動かすことを心がけてください。
- ・テレビを見ながら体操や筋トレもできます。NHKでもテレビ体操の番組を放送しているので活用していただいてもいいですし、自治体が、ホームページで公開しているご当地体操も、それぞれ特徴があって楽しめます。

3.「人との交流」

こんな時だからこそ、気の合う人と電話で話をしたり、メールや手紙をやりとりしたりして励ましあうことが必要になってくるのでしょうか。そうした関係が、何か困った時の安心感につながりますし、やりとりすることで気分が少しでも明るくなれば、食欲がわいて、身体を動かす気持ちにもなれると思います。健康寿命延伸を目指す「健康日本21」においては、就労や社会参加を促進するとともに、虚弱化を予防し先送りすることが高齢者の健康について重要とし、高齢者の社会参加の促進が目標となっています。

☆認知症のリスクを減らす

社会参加や社会交流と認知症のリスクについて検討した報告によると、社会参加の少なさは1.4倍、社会的交流の少なさと社会的孤立は1.6倍、認知症のリスクを高めたとされています。高齢になっても孤立せず、社会とのつながりを保つことは認知症対策として重要です。課題としては社会参加や社会的交流をしたがらない人を、いかに参加を促すかということでしょうか。

以上

3