

# けあぷら通信

2020年1月号(累計96号)  
発行 ~ここに笑顔がある~  
東山田地域ケアプラザ  
住所 224-0024 東山田町270  
電話 045-592-5975  
FAX 045-592-5913  
発行責任者 所長 堂前裕子

謹んで新春のご祝辞を申し上げます。皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。皆様にとってすばらしい一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

東山田地域ケアプラザは「誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる街」を皆さんと共に作っていきけるよう今年もスタッフ一丸となって努力してまいります。どうぞよろしくお祈りいたします。

東山田地域ケアプラザ スタッフ一同

## 包括奮闘記

### ～フレイル予防を始めませんか？～

皆さま「フレイル」という言葉をご存じですか？

- ★「フレイル」とは「加齢により心身が老い衰えた状態」を指しています。高齢者に起こりやすい「フレイル」を予防することにより「要介護状態にならないですむ」可能性があります。
- ★「フレイルチェック」の一例「指輪っかテスト」(右の写真参照) ふくらはぎを両手の親指と人差し指で輪っかを作り、囲んだ際に「すきまができる人」は要チェック!!
- ★地域包括支援センターではフレイル予防に効果のある運動や栄養、口腔等の介護予防の講座や活動の紹介、個別相談を行っています。新しい年を迎え、「フレイル予防の活動」を始めてみませんか？



《問い合わせ先》

地域包括支援センター 045-590-3788

## アーモンド・カフェ～スープの時間～

アーモンド・カフェは、シニアの方が楽しく集える「居場所」です。ゆったりとおしゃべりをしながら、毎回変わるプログラムを楽しめます。プログラムは、歌やアート、体操など多彩。プログラムが終わったら、スープの時間。栄養満点のスープを皆で一緒に食べてお腹も心も大満足！シニアの方だけでなく、ご家族やご友人どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください♪

❖日時 毎週 月・水(祝日は休み)

10:00～13:00

❖参加費 600円(65歳以上の方)

800円(それ以外の方)

❖申込 電話:045-594-7586

❖場所 「アーモンドホープセンター」エキニワ北山田ビル2A室(北山田1-9-3)

※地下鉄「北山田駅」、東急バス「北山田バス停」徒歩2分／横浜銀行の並び

あったかスープ



カードづくり



みんなで体操♪



## ケアプラ掃除についての御礼

毎年恒例となりましたケアプラザの掃除へのご協力、ありがとうございました！昨年も貸館を利用されている皆様に8月と11月にご協力いただきました。今回、初めての試みとして8月は3日間にわたり椅子を洗っていただき、11月には備蓄倉庫等の掃除もしていただきました。もちろん毎年恒例の大掃除も健在！？です。参加人数も8月は32名、11月は19名と年々増えてきています。本当にありがとうございます。これからも皆様に協力をいただきながら、親しみやすく気持ちの良いケアプラザとしてあり続けたいと思います。どうぞよろしくお祈りいたします。

## ヒルズクラブについてのご紹介

HILLS Clubとは、ララヒルズに居住する方と近隣地域にお住まいの方を中心に、多様な趣味・趣向を持った方々が世代と地域を超えて広く集い、複数の分科会を包含したコミュニケーションサークルです。

地域の方と好きな事で交流し、地域での助け合いにも繋がるきっかけとなればと思います。地域での共助が大切で必要となる昨今、これを機会に地域の繋がりを広げてみませんか？ 集合場所は現地や駅でのものが多いので、気軽に参加できます。

### ① うた声ひろば

古くから歌い継がれてきた「童謡・唱歌・心の歌」を皆さんと一緒に歌うという分科会です。

毎月第一・三水曜日 15:30～17:00 東山田中学コミュニティハウスにて開催 会費：¥500-/回  
※予約の関係で会場が変更となることがあります。

### ② 美味しんぼの会

メンバー内輪番制で好みのお店を選択訪問し逸品料理を楽しんだり、旬の食材や季節ダイニングを楽しむグルメ系分科会です。

・2020/01/26(日) ANAインターコンチネンタルホテル東京 溜池山王  
・2020/02/22(土) 浜の牡蠣小屋(関内本店 伊勢佐木長者町駅)

### ③ トムソーヤの会

アウトドア・花/季節巡り・旅行・鉄タビを楽しむ分科会です。

・2020/05 花巡り 水上ノルン・スイセン祭り観賞&鉄タビ ぼくぼく線ゆめ空乗車  
・2020/06 花巡り 雄国沼・ニッコウキスゲ大群落観賞&1泊(郡山) 鉄タビ 水郡線走破  
※日帰りも受け付けます。  
・2020/08 花巡り 佐倉・ひまわり祭り観賞&鉄タビ 京成スカイライナー乗車  
・2020/10 花巡り ひたち公園・コキア観賞&那珂湊の大ねた回転寿司

上記を含めHILLS Clubにおきましては全部で10ヶの分科会が存在しており、年間で約100回程のイベント催行を行っております。HILLS Clubへは何方でも参加可能となっております、制約等は一切ありませんので興味のある方は以下のアドレスまで連絡願います。

[hillsclub-events@googlegroups.com](mailto:hillsclub-events@googlegroups.com)

※連絡にはメールでのやりとりとなります。メールが出来ないという方はケアプラザまでご相談ください。



## 都筑警察署のおまわりさんに聞きました！



今年も様々な詐欺が予想されます。特殊詐欺に遭わないために！！

**現金やキャッシュカードを渡さない。暗証番号は自分の心の中に！  
急がせるときが一番危険です。**

**振り込め詐欺は留守番電話設定にして、時にはナンバーディスプレイを活用したり、録音される機能の付いたものを使う事も良いと思います。家族や銀行員等の身近な人から警察・弁護士等の専門家まで、その方の弱い部分に付け込んで、もっともらしくダメしてくるのが特徴です。普段と違う事が起きたり、聞いたりしたら、まず自分一人で決断せず、信用できる誰かに話してみてください。**

