

# けあぷら通信

2022年4月号(累計105号)  
発行 一丸となった支援  
～オールケアプラザ～  
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

新しい趣味を見つける春、  
気持ちを新たに楽しいこと始めて、つながりを広げよう！  
まずはケアプラザで始めてみませんか？

## ケアプラザのサークル募集&紹介

体験、月謝等ご興味のある方は、ケアプラザまでお問い合わせください。

### パソコン教室『若葉会』

第2、第3 水曜日  
13時～15時

### リトミックサークル『ルポンリトミック』

第2、第4 月曜日  
9時45分～10時半(6ヶ月～)  
10時45分～11時半(歩行が安定～)

### 子育てサークル『ぞうさんくらぶ』

毎月第3 金曜日  
10時～12時



### 太極拳『東拳会』

第1、第3 水曜日  
13時～15時



### ヨガサークル『クリパルヨガ』

第2、第4 木曜日  
18時半～20時



### 日本舞踊『雀の会』

月2回 月曜日  
10時～12時

### 体操『ハッスルタンポポ』

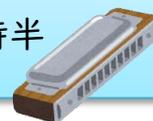
月2回 木曜日  
9時半～11時

### コーラス『うたごえひろば』

月2回 火曜日  
10時～11時

### ハーモニカ『ジャスミンの会』

第1、第3 日曜日  
12時～14時半



### カラオケ『すみれ会』

月2回 火曜日(変更あり)  
12時～15時



### 健康麻雀『ナイトサロン』

月2回 金曜日  
15時～20時



### 健康麻雀『楽雀会』

第1、第3 日曜日  
9時～12時、9時～16時半

### 健康麻雀『あじさい』

第4 金曜日  
12時～16時半

### 折り紙『おりひめ』

第1、第3 火曜日  
14時～16時



### 民謡『都筑民謡友の会』

第2、第4 月曜日  
13時半～16時



「けあぷら通信」のバックナンバー、講座のご案内等はホームページをご覧ください。

## 健康麻雀『土曜の会』

月2回 土曜日、他  
12時～16時半

## 絵手紙『虹の会』

月1回 火曜日  
13時～16時



## 絵手紙『結の会』

月1回 不定期  
13時～16時

## かな書道『綾の会』

月1回 不定期  
9時～12時



## 音楽講座『バードインレガート』

第1、第3 金曜日  
13時半～15時半

## フラダンス『カトレア会』

月2～3回 不定期  
13時～15時



# 地域の活動のご紹介 & 募集中

## 「楽しい脳活体操」

まずは椅子に座ってのストレッチから。丁寧にストレッチをすると体の柔軟性もアップ!体もほぐれたところで脳トレを取り入れた体操を。うまくできなくても笑いとはばして諦めずに続けます。次は音楽に合わせたダンス(体操)です。みなさんステップを思い出しながらテンポ良く踊っていました。最後はヨガマットを敷いてクールダウン。あっという間の1時間半でした。

その日の体調に合わせて立ってでも座ってでも大丈夫なので、年齢問わずどなたでもご参加できます。アットホームな雰囲気の中、笑いも起こる「楽しい脳活体操」に参加して、心も体もすっきりしてみたいかがでしょうか。ご興味のある方は、ケアプラザまでご連絡ください。



毎月 第2・第4 月曜日 13:00～14:30

場所:北山田小コミュニティハウス

## “誰かと一緒に活動すること”が介護予防に繋がります!

『ロコモティブシンドローム』を知っていますか? 加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障がいが起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下することをいいます。

いくつになっても、できるだけ自立した生活を送ることが出来るよう、ロコモティブシンドロームの予防が大切です。そのためには、「運動」「食事」はもちろんのこと、「**社会参加**」が元気でいるために重要な要素であることが様々な研究で明らかになってきています。

とある研究では、誰かと運動する人の方が、一人で運動を続ける人に比べて自分が健康であると感じている割合が多いという結果が出ています。

また、自分が健康であると感じることが高い人ほど長寿の傾向にあるという研究もあり、仲間と一緒にいることや活動グループに参加することは健康づくり・介護予防の効果がより期待できるとともに、地域や人とのつながり作りにもなります。いいことしかありません!!

もちろんお一人が好きの方も活動を続けることでこころと体の健康が保てます。ご自身がやっていることが今の元気、これからの元気につながっているんだと自分を褒めましょう!

いつまでも自分が思い描く生活ができるようケアプラザもご支援、応援しています!!(藍野)