

# けあぷら通信

2025年10月号(累計119号)  
発行 東山田地域ケアプラザ  
まあるくつながるケアプラザ  
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

たくさんの方のご参加  
ありがとうございました

## 貸館団体交流会

今年度の貸館団体交流会は令和7年7月7日のトリプル7というプレミアム感のある日程での開催となりました！午前、午後2部制での開催方式で実施し、合計32団体47名の方にご参加いただきました。

今回は認知症について所長の堂前より講話を行いました。これは、前回の貸館団体交流会で行った認知症講話のステップアップ講座という位置づけとなります。講話以外にも、グループワークとして「認知症の方がサークル活動に参加するためには、どのようなサポートが良いか」を参加者で話し合いを行っていただきました。

皆さんが経験したことがある内容や地域の方々でできることなど、活発な議論を交わしていただいております。

今後も地域の方々の身近なケアプラザとなれるように努めてまいりますので、引き続きよろしくお願い致します。



◎ 食事会 ◎  
**ふきのとう**  
毎月第2・4水曜日  
◎ 12:00~14:00 ◎

### 気軽に参加してみませんか？参加者大募集！

地域にお住いの高齢者を対象に食事会を開催しております。食後は一緒に合唱したり、脳トレクイズを行ったり、地域のサークルさんのフラダンスを鑑賞したり…と楽しく過ごす時間も設けています。興味のある方は一度ケアプラザまでお問合せ下さい。

場 所：東山田地域ケアプラザ

対 象：ご自身でケアプラザまで来ることが出来る方  
またはご家族などの送迎にて来る事が出来る方  
※ケアプラザからの送迎は行っておりません

※駐車場はございません

参加費：1回500円

その他：会員制となっております。ご都合にて欠席は可能ですが、事前に欠席の連絡を頂いております  
食事や服薬、トイレの介助は行えません



←和気あいあいと楽しく食事  
↓フラダンスサークルの方  
を招いて



# 健康寿命を延ばすには？



65歳以上の方の健康寿命を延ばす取り組みをとして、介護予防が注目されています。しかし、介護予防と言っても「なにをしたら良いの？」と考える方も少なくありません。また、「介護予防といえば運動だ。」と運動だけをしていれば大丈夫だとお考えの方も多くいらっしゃいます。もちろん、運動は介護予防に非常に大きな役割を果たしますが、今回は、運動以外の介護予防の方法をご紹介しますと思います。人は高齢になることで、4つの喪失を経験すると言われています。

【健康】【社会とのつながり】【経済的自立】【生きがい】の4つです。

この4つの喪失が生じていかに別の『新しい何か』を作れるかが、有意義な在宅生活には大事になります。今回は、特に【社会とのつながり】についてお話できればと思います。

家族が自宅から巣立つことで、母親役割を卒業し、母親としての社会的なつながりが喪失したり、会社を退職することで会社でこれまで培ってきた社会的地位を喪失したり等、高齢になると様々な【つながり】を失くしてしまいます。そこで、地域で行われているイベントや運動の場への参加・やったことがないことへのチャレンジやボランティア等の社会貢献への参加等を行う事は、【新しい社会とのつながり】を生み出すことになります。

人と関わり、新しい事にチャレンジすることは、非常に疲れることでもあります。しかし、そのようなことを高齢になっても続けることで、これまで培ってきた経験を後世に伝えることでもあり、社会にとって大きな役割にもなり、自身の介護予防にもつながります。

ぜひ、会社や家族の中だけではなく【自分の可能性】について一緒に考えていきたいと思っておりますので、地域ケアプラザにご相談いただけたらと思います。

ケアプラザへお気軽にご相談ください



今回はセンター北「みんなの夢カフェ」で始まったチョコカフェのご紹介になります。昨年からはまった取り組みで、東山田にあるチョコ村をルーツとして、チョコ村に集う若者たちが自分たちで考えたものを実現させていくプロジェクトとなっています。

チョコカフェとしての活動ですが、今年は4回の開催が見込まれています。カフェでの飲み物や食べ物も全て若者がみんな協力しあいながら提供しています。



非常にアットホームなカフェとなっていますので、是非一度、アットホームな雰囲気を経験されてはいかがでしょうか。

←昨年のチョコカフェの様子



「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。