

地域活動交流部門からのお知らせ

# 本郷小学校 1年生・4年生に 「認知症サポーター養成講座」開催！



12月初旬の人権週間にちなみ、本郷小学校1年生（1/16）と4年生（12/21）の皆さんに、お年寄りや認知症について正しい知識をもってもらうための「認知症サポーター養成講座」を今年も実施いたしました。

「身近な人達への理解を深め、思いやりの心を育む」ことをねらい、年齢に応じた内容で、認知症のお年寄りの気持ちに寄り添い、考える機会をもちました。

具体的には、1年生向けに、認知症のおばあちゃんと家族のやり取りを演じた「寸劇」を、4年生向けには、認知症の方の困りごとを例題にした「選択クイズ」でグループワークを、それぞれ、先生たちや地域のボランティアの方々にもご協力いただきながら実施しました。

終了後に4年生の皆さんに「認知症のお年寄りが困っている場面に出会ったらどうしますか？」とアンケートで質問したところ、「驚かせないようにやさしく声を掛ける」「自分で無理な場合は、大人や警察に知らせる」と嬉しい答えが多く返ってきました。

コロナ禍で、体験や交流などのプログラムはお休みしていますが、今後も福祉や防災などの継続的な学びのお手伝いを、地域の方々と一緒に行っていきたいと思います。



R5年1月16日 1年生（寸劇）

R4年12月21日 4年生（選択クイズ）

## おしらせ

### 夜間の貸館利用方法について!!

夜間貸館（18～21時）の利用申込方法が変更になります。

4月のご利用より、団体Ⅰ・Ⅱ・Ⅲは前月9日までに、それ以外の団体は前月10～12日までにお申し込みが必要となります。※詳細はお問合せ、またはホームページをご覧ください。

### 送迎ドライバー募集!!

テイサービスでは、私たちと一緒に働いてくれる送迎ドライバーの方を募集しています！未経験の方も大歓迎!! 詳細は、お気軽に採用担当（富永）までお問い合わせください。

### ボランティアさんも大募集!!

ボランティアさんも大募集しています！テイサービスでドライバーがけや食器洗いなどのお手伝いをしてくださる方。よこはまシニアボランティアポイントの対象です！

# 杜からの風

栄区連会承認 第110号  
発行日：2023年3月1日  
編集：横浜市中野地域ケアプラザ  
発行責任者：富永 秀樹  
お問い合わせ先：045-896-0711  
所在地：横浜市中野区中野町400-2  
Email：nakano@morinokai.or.jp

## 中野地域ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ 045-896-0711

2023年3月～6月の開催予定事業です。ぜひ、ご参加ください！

### MANA★VIVA! なかの 放課後バージョン

地域の小・中学生向けに、放課後の広場・自習室を毎週開催しています！（参加費：無料）

#### 《小学生向け広場》

宿題・カードゲームや卓球などの他、時々おやつや工作も楽しめます。

日時 毎週 水曜日 15:00～16:30

対象 近隣の小学生（申込不要）

#### 《中学生向け自習室》

テスト勉強や受験勉強に、安心してゆっくり利用できます。（Wi-Fi設備有り）

日時 毎週月・水曜日 15:00～18:00  
第2・第4日曜日 13:00～17:00

対象 近隣の中学生  
（申込不要 先着8名程度）

場所 2階 地域ケアルーム

※わからない所を気軽に質問出来る学習サポートが必要な方は、事前にお声掛けください。  
地域の大人・高校生・大学生のボランティアさんがお手伝いします。

運営のボランティアさん、大募集中です！

### …… なかの DE クイズ ……

皆様ご存知、ケアプラザの所長富永。その富永家のペット“クロちゃん”とは何の動物？

①ハムスター ②アルパカ ③猫 ④インコ

答えはケアプラザ掲示板(3/10～)

または本人まで！

### なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の情報交換や、悩み事など、介護者同士でお話しましょう。

日時 令和5年3月18日(土)・5月20日(土)  
13:30～15:30

対象 12名(申込制)

講師 認知症の人と家族の会 渡辺 久江 氏

### OYAKO CLUBチューリップ おやこのひろば 共催

親子ヨガで身体をほぐしてリフレッシュしませんか？

日時 令和5年5月23日(火) 10:30～11:30

定員 未就学児とその保護者 10組

参加費 1組 100円

申込先 おやこのひろば ☎892-1030 (4/10～受付)

### 落語で楽しく学ぶ! ～悔いのない人生について～

講師は行政書士で社会人落語家の生島清身先生

日時 令和5年6月21日(水) 14:00～16:00

定員 先着35名(申込制)

会場：全て中野地域ケアプラザ



## くつろげる雰囲気楽しくのんびり

コロナ禍に負けず「フレイル予防」に取り組まれているグループを紹介します！

第3回目は「ヴェルデさかえ」です。

「ヴェルデさかえ」代表の鳴海春男さんにお話をうかがいました。

平成21年度栄区役所主催の介護予防研修及び能力向上プログラム（本山式筋トレ）の修了後に自主的に継続するため、平成22年4月に「ヴェルデさかえ」の団体名で中野ケアプラザを拠点として発足しました。発足時は概ね65歳以上の高齢者が対象で、男性3名・女性13名で毎週火曜日の午前中に活動していました。7月には本郷小学校コミュニティハウス、さらに翌年3月にはあーすぷらざの利用を開始しました。その後、栄区役所の「元気づくりステーション事業」がスタートし、平成26年5月には栄区社会福祉協議会にも団体登録しました。平成27年6月の「タウンニュース」では「ヴェルデさかえ」の紹介記事が載ったこともあります。同年11月に栄区セーフコミュニティが始まり、高齢者の転倒・転落予防の周知活動も行いました。

平成30年1月からは転倒予防体操を毎月第一週に実施しています。令和2年3月、新型コロナウイルスにより一旦休会としましたが、同年6月にはあーすぷらざで人数制限や対人距離2mを設けて再開し、その後も4箇所の会場での人数制限を考慮した割り振りが続きました。

緊急事態宣言の発布に伴い、中野ケアプラザの利用人数が通常の50%となった際には、メンバーには1回おきに交代で参加してもらい、また栄区役所から配布された「感染拡大防止対策チェックシート」を会員に周知徹底しました。令和4年1月からはSAKAESTA（さかえすた）の利用も開始しました。5月にはオーラルフレイルの講義も受けています。

### 令和5年の現状紹介

- ・17名在籍（ピークは平成29年の34名）
- ・毎週火曜日午前中に活動  
(9:30~12:00 / 10:00~12:00)
- ・書面の脳力トレーニング・月初の転倒予防体操  
気功・準備運動・本山式筋力トレーニング  
めまい予防体操 など



自主トレだとさぼってしまうので、「ヴェルデさかえ」が早めに再開してくれて嬉しかった！

体操の前後におしゃべりするのが大変楽しみでした。コロナ禍はそれが出来なくなったのがつらかったです。

グループみんなが感染せずに続けられたことに感謝します。

集まってお互いに刺激しあうことが大切だと思った。

該当年齢で興味のある方、と一緒に楽しみながら活動しませんか。

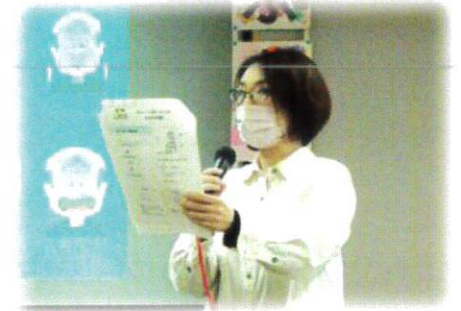
## 地域包括支援センターからのお知らせ

# 健康腸活講座を開催しました！

皆様、こんにちは！地域包括支援センターでは、元気な高齢者向けに年2回程の講座を開催しています。今回は、最近注目されている腸活についてお口から、栄養、運動に分けて講座を開催しましたのでご紹介します。

### 第1回【お口を動かしてちょー元気】

講師は歯科衛生士の望月佐枝先生で、コロナ禍は口の体操が見せにくいのですが、フェイスガードも駆使しながら、歯磨き以外にお口の体操や唾液を出やすくする方法も教えていただきました。



望月 佐枝 先生

### 第2回【発酵食品でちょー元気】

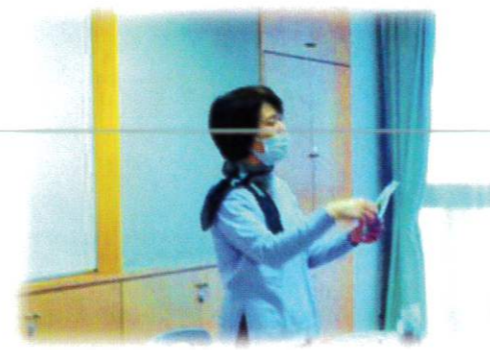
講師は、腸活を熱心に勉強している看護師の一戸寛子先生です。腸は第2の脳と言われるほど、重要な働きをしています。

◎腸が元気だと・・・免疫力がアップ、肥満になりにくい、精神的に安定、良質な睡眠がとれると良いことづくめ

◎腸を元気に保つには・・・乳酸菌やビフィズス菌などを含む食品を毎日食べる。野菜・海藻類・きのこ類や果物など食物繊維を毎日食べるのがお勧めです。最後に味噌玉づくりを教えていただきました。

### 《味噌玉づくり》手作りインスタント味噌汁

(1食分) 味噌(2種類) 大さじ1  
だし(顆粒、鰹節、昆布茶など)  
乾燥わかめ、あおさ、ふのり、とろろごまなど、小葱、お好みでお麩や高野豆腐、梅干、生姜  
\*10回分をボウルに混ぜて10等分してラップでつつむ。冷蔵庫で1週間。冷凍庫で1ヶ月保存できます。



一戸 寛子 先生

### 第3回【身体を動かしてちょー元気】

講師は、【臓活セラピー】【臓活ヨガ】を立ち上げたヨガセラピストの植竹京子先生です。

内臓の状態を知り、ため込んだものを流し癒すことで自分自身を見出すといわれ、肩こり、目の疲れ、便秘、ホルモンバランスの不調、肥満、やせすぎ、不眠、腰痛、そううつなど・・・、全てが実は内臓からの声が表面化したものだそうです。先生の指導の下、内臓が動くような簡単な動きをしていくうちに、身体がどんどんポカポカしてくるのを実感しました。



植竹 京子 先生

来年度も元気な高齢者向けに講座を開催しますのでご期待ください。