

第18回 SELP・杜 ありがとう祭りに 「認知症マフ」を展示しました！



今年度から自主グループになった“なかまふの会”ですが、認知症マフのことをまだまだ知らない方がいらっしゃる事が課題です。

12月13日に行われたSELP・杜のありがとう祭は毎年楽しみにしている方が多く、今年も約500名の方がお見えになりました。

そこで、認知症マフを知っていただくとても良い機会だと思い、マフの展示を行いました。色とりどりのマフをめずらしそうに眺めたり、触れたりしながら、「これは何ですか？」と質問される方になかまふの会の綿引代表や湊谷副代表が丁寧に説明されていました。

認知症マフの理解もそうですが、マフを通して認知症のことを理解する機会になっていただけたのではないかと思います。



◆◆◆ 利用者アンケートご協力のお礼 ◆◆◆

ケアプラザでは、皆様の満足度を把握するため、毎年利用者アンケートを実施しております。今年度も11月にアンケートを実施したところ、多くの皆様から「良好」とのご回答をいただきました。一方で、「避難経路の説明が不足している」などの貴重なご意見もありましたので、これらを受け、すでに各事業において周知方法の改善に取り組んでいます。

今後も、より良い施設運営を目指し、皆様の安心・安全、そして満足度向上に努めてまいります。

なお、お寄せいただいたご意見と、それに対する施設としての対応コメントは、2階フリースペースの掲示板に掲示しております。ご来館の際は、ぜひご覧ください。

アンケートにご協力いただきました皆様、誠にありがとうございました。

送迎ドライバー募集中

デイサービスでは、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！デイサービスでドライヤ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！

中面「フレイル予防クイズ」の答え

- ①しない ②ある ③ならない ④ならない ⑤引っ越し ⑥進みやすくなる
⑦一体的 ⑧たんぱく質 ⑨無理のない範囲での運動 ⑩柔らかいもの



杜からの風

栄区連会承認 第405号
発行日：2026年2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400-2
Email：nakano@le-pli.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

権利擁護相談会

日常生活でのお困りごとを司法書士に相談してみませんか？一組30分の個別相談会です。

日時 2/7（土） 13:00～15:00

定員 4組（申込制・無料）

講師 司法書士 新保 善浩 氏



防犯対策セミナー

最近の犯罪傾向と被害の実態、騙されないための対策を学んで自分自身を守りましょう！

日時 2/20（金） 10:00～11:00

定員 40名（申込制・無料）

講師 栄警察署 生活安全課 佐藤 佳代子 氏



ふれあいの会

「ふれあいの会」とは、レクリエーションを楽しみながら地域の方々との交流を目的とした長寿講座です

日時 2/13（金） フットケアと靴の選び方

3/13（金） ポッチャ

各回13:00～15:00

会費 申込制 2/13 無料
3/13 100円



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 3/21（土） 13:30～15:30

定員 12名（申込制・無料）

講師 認知症の人と家族の会
世話人 村井 キヌエ 氏



会場：全て中野地域ケアプラザ



◆◆◆ 空調設備工事 ご協力のお礼 ◆◆◆

中野地域ケアプラザでは、11月より空調設備の更新工事を実施しておりましたが、現在は工事もほぼ完了し、空調設備の試運転を開始しております。

工事期間中は、工事車両の通行や騒音の発生、また空調（暖房）がご利用いただけない状況となり、地域の皆さまにはご不便・ご迷惑をお掛けいたしました。

皆さまのご理解とご協力に、心より感謝いたします。

地域活動・交流部門からのお知らせ

防災学習 at 桜井小学校



11/29の桜井小学校土曜参観日に、4年生1・2組の皆さんや保護者の方々向けに防災学習を行いました。（2時間目：体育館で1・2組合同 3時間目：各教室）

防災を通して、「自助（日頃の備え）」や「共助（助け合い）」の大切さを知り、顔の見える関係づくりの必要性を感じてもらうことを目的としました。

当日は、町内会長や防災関係の委員さん、主任児童委員さんなど地域の多くの方々にもご協力いただき、防災体験ゲーム「クロスロード」ではいざという時の行動について一人一人が自分の考えを伝える機会としました。また、「家族防災会議」では、家族ごとに自宅の備えの確認や、家族の生活パターンの把握、災害時の家族との連絡方法や集合場所などについて話し合いました。

4年生の皆さんからは、「同じ答えでも色々な考え方があることを知った。」「地域の方の顔を知ることができた。」「自分の家は危険なところがいっぱいあって驚いた。」などの感想をいただきました。

今後も、地域と学校が一緒に防災について考えていくためのお手伝いを、ケアプラザとしてできる形で続けていきたいと思ひます。



生活支援コーディネーターからのお知らせ

「早押しクイズAI」で初笑い！



クイズAIとは、キオクシア株式会社がQuizNock（クイズノック）の協力のもと開発した、クイズを自動出題するAIのことです。そのクイズAIによるチーム対抗早押しクイズ大会を、まだ少しお屠蘇気分の残る1/8に開催しました。

参加9チーム21名の方が日頃のチームワークを活かしながら臨み、優勝の行方から目が離せないほど最後の最後まで熱戦を繰り広げました。

クイズには脳を活性化する効果が期待されており、認知機能の維持や向上に役立つ可能性があると言われています。最近では、「昭和」をテーマにした、回想を伴うクイズ番組も見受けられます。懐かしい記憶を呼び起こしながら考えることで、心が若返るような気がしますし、自然と笑顔になっているのではないのでしょうか。

当ケアプラザで実施する「フレイル予防」や「地域活動の活性化」を目的とした講座にも、もっともっと“しゃべる”“笑う”“考える”の要素を取り入れたいと思わせてくれる有意義なものでした。



地域包括支援センターからのお知らせ①

人生の安心設計 未来を守る終活講座



3回シリーズで行っている権利擁護講座、第1回の民事信託では 横浜信用金庫から講師をお招きし、資産継承や不動産管理の方法、信頼できる人への話し方など将来に備える知識を学びました。

第2回では、行政書士の先生をお招きし、成年後見制度、任意後見と法定後見の違いや費用、後見人の選び方など経験談を交えて解説。生前事務委任契約の活用法や銀行対応の実例も紹介され理解が深まる有意義な時間になりました。

第3回は、あうるスクエア地域支援コーディネーターをお招きし、私の100年ライフ～エンディングノートを書いてみよう～というテーマで行いました。



地域包括支援センターからのお知らせ②

フレイル予防クイズ



フレイルという言葉をご存じですか？フレイルとは、健康と要介護状態の間にある状態です。早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

それでは、クイズに答えてフレイル予防を実践していきましょう。二者択一です

- ① フレイルは高齢者だけに関係（する・しない）
- ② フレイルと認知症は関係（ある・ない）
- ③ ウォーキングだけをしていればフレイル予防に（なる・ならない）
- ④ 定年後は静かに家で過ごすフレイル予防に（なる・ならない）
- ⑤ （引っ越し・趣味活動）がきっかけでフレイルになることがある
- ⑥ 人と話す機会が減ると、フレイルが（進みやすくなる・進みにくくなる）
- ⑦ 小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で（一体的・個別）に取り入れることが大切
- ⑧ フレイル予防のために毎日の食事で意識したい栄養は（野菜・たんぱく質）
- ⑨ フレイル予防に良い習慣は（激しい運動・無理のない範囲での運動）
- ⑩ （固いもの・柔らかいもの）ばかり食べていると噛む力が弱くなっていく



※ 答えは4面下部にあります。

次回からはテーマ毎に詳しく説明をしていきます。地域包括支援センターではフレイル予防についても個別にご相談を受けております。お気軽にご相談ください。