

地域包括支援センターからのお知らせ

フレイル予防は若いうちから

～現役世代のための講座開催決定～

フレイルとは、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

私事ですが、介護予防に関わり早15年、やればやるほど介護予防の大切さを痛感しています。「年だから…」とからだの不調をそのままにしておくとう介護になる可能性が高いことを知って欲しい、という思いから介護予防の講座を毎年企画していますが、若い方や新しい方の参加が少ないのが現状です。

そこで、お忙しい現役世代に向けて参加しやすい土曜日の午前中に、介護予防ではなく幅広い世代のための**フレイル予防**として講座を企画してみました。

健康な状態を維持していくことは、年齢が増すごとに大変になっていきます。フレイル予防に関する知識があるとないとではその後の生活に大きく影響されます。

合言葉は **一度は受けてみましょう!!**

「現役世代のためのコンディションアップ講座」

詳細は表紙をご覧ください。お申し込みは右記からできます。

ご家族やお友達を誘ってお申込みください。

皆様のご参加をお待ちしております。

申し込みフォーム



ケアプラザご利用の皆様へのお願い



タオル等ご寄付について

タオル・雑巾のご寄付を募っています。未使用のもので色は問いません。ご家庭で不要なタオルがありましたらケアプラザまでお持ちください。

駐車場の利用について

当館では原則駐車場のお取り置きはお受けしていません。高齢者・障がい者の方とご一緒に相談等でご来館の際は事前にご連絡ください。

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 414 号
発行日：2026年5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：横浜市中区中野町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

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 5/8（金） スポーツお手玉
6/12（金） 二胡ニコクラブ
7/10（金） グラウンドゴルフ
各日13:00～15:00

会費 申込制 各回 100円



なかのカフェ 認知症介護者のつどい

ほっと一息つきながら、介護の話や情報交換を気軽にできる場所です。

日時 6/13（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



現役世代のための コンディションアップ講座

まだまだ元気！そんな今だからこそ、体・口・食を整え続けるヒントを学んでみませんか。

日時 ①5/30（土） ②6/6（土） ③6/20（土）
各日10:00～11:30

定員 30名（申込制・無料）

内容 ①夕方の疲れを残さない体の使い方
②スーパーやコンビニでできる
疲れにくい食事のとり方
③知っておきたいお口の健康管理



横浜シニアボランティア ポイント研修会

ボランティアされている方、これから活動を考えている方がポイントカードを取得できる研修です！

日時 7/23（木） 13:30～16:00

対象 介護保険被保険者証をお持ちの方
（申込制・無料）



CAUTION

靴の取り違えが多発しています！

ご来館時は以下のようにお願いします。

- ①上履きと袋をご持参する
 - ②履いてきた靴をその袋に入れ、ご自身で部屋まで持って上がる
- 皆様のご理解とご協力をお願いします

会場：すべて中野地域ケアプラザ
飲物・上履き ご持参ください

自分の体を知ろう～測定会～

血管年齢や体組成を測ってみましょう！
保健活動推進員さんとの共催事業です。

日時 7/21（火） 12:00～13:00

定員 30名程度（申込不要・無料）

測定会後に保健活動推進員主催の体操教室があります。
ご参加の方は動きやすい服と靴でお越しください。



チームオレンジ事業の報告 第7弾 ①

『なかまふの会』の活動報告



令和7年度より自主グループとして毎月第4火曜日の午後1時から2時45分まで中野地域ケアプラザで認知症マフを製作する活動をしてきました。

そこで作ったマフ約200枚が、特別養護老人ホームや老人保健施設や認知症高齢者グループホーム、済生会横浜市南部病院などに配られていきました。お渡しするたびに窓口の方に「かわいい」「素敵」「きっと喜ぶと思います」などの温かい言葉をいただき、それが励みになって、よりかわいらしいものや彩り豊かなマフが今も次々と製作されています。昨年の10月の慶寿会や、12月のセルフ社のありがとうまつり、今年2月の本郷第三地区支えあいフェスタでも展示させていただき、地域の方に認知症マフについて知ってもらうように努めてきました。1月に施設に出向き、ご利用の方と一緒にマフを作る活動もしました。

まだまだ本来の意味としての“個別にその方のためのマフを作る”ということは出来ていませんが、認知症マフを皆様に知っていただくための、小さな努力を絶え間なく続けています。

『なかまふの会』は認知症マフを通して地域の方に認知症の理解をしていただき、誰もが暮らしやすいまちづくりを目指しています。

ご興味のある方はどうぞご参加ください。お待ちしております。



チームオレンジ事業の報告 第7弾 ②

認知症サポーター養成講座を開催しました！



「認サポふれんず」企画による認知症サポーター養成講座を初開催しました。20代から90代まで幅広い年代の方が足を運んで下さり、メンバー8名を含む、31名参加がありました。講座はキャラバン・メイト4名がクイズや寸劇を交えながら進行し、実際に介護をしているメンバーからの体験談や、グループワークも行いました。アンケートでは「参考になった」が100%となり、認知症への理解や接し方が学べたと言う声が多く寄せられました。一方で、医療機関の受診方法や声掛けの工夫など、さらに知りたいという意見もありましたので、今後の講座づくりに活かしていきます。

次回は6月23日(火)13時~14時半に開催します。楽しく学び、認知症になっても暮らしやすい街づくりを地域の皆様と一緒に進めていきたいと考えております。ご参加をお待ちしています。



キャラバンメイトさん 熱演！

地域活動・交流部門からのお知らせ



「関わり方・叱り方」まなび座談会を行いました

地域の子ども向けの居場所などの活動現場で、少しでもその子に寄り添った声掛けや関わりが出来るような学びの機会が欲しいとの声を受けて、「地域ボラ マナ・ビバ」の皆さんと共に「まなび座談会」を企画しました。

講師に大妻女子大学の久保健太氏をお迎えして、ざっくばらんに質問ができるスタイルにしたこともあり、「マナ・ビバ」のボランティアの方々以外にも、地域の子ども食堂や居場所のスタッフ、学童の支援員や保育士、主任児童委員、ケアプラザのコーディネーター、そして子育て真っ最中の現役ママさんなど様々な立場の方々に参加され、活発な意見交換の場となりました。

子どもの成長を4つの段階に分けた久保氏のお話やご自身の子育てのエピソードはとても分かりやすく、言葉の1つ1つが胸に響くものでした。「地域ボラ マナ・ビバ」の渡辺代表も、「自分の経験を振り返っても納得できることばかりで、もっと早く知りたかった。今後は、「マナ・ビバ」の活動だけでなく、共通の悩みを持つ方々とも連携していきたい。」と語られました。



地域の子ども達が安心して集える居場所づくりを応援するうえで、ケアプラザとしてもこのような学びや意見交換の場づくりの協力を積極的にしていきたいところです。

生活支援コーディネーターからのお知らせ

移動販売実施店舗変更(一部)のお知らせ



生活支援体制整備事業の取組として、栄区で移動販売がスタートして6年半。スタート時から多くの拠点を担っていたイオンフードスタイル港南台店の閉店に伴い、3月中旬よりマルエツ井土ヶ谷店・磯子店が引き継ぐこととなりました。

新体制への引き継ぎのためのおよそ一ヶ月の休止期間中、各拠点のボランティアスタッフの方たちは、移動販売にいらっしゃる高齢者の方々の顔を思い浮かべ、「どうしているかな・・・」と、やきもきしたことだと思います。

雨の日も暑い日も、毎週ボランティアとして活動するのはとても大変なことです。それに関わらず、この切り替えが行われる中、『移動販売をなくさない!』という地域の方たちの熱い思いを再確認いたしました。

中野地域ケアプラザ圏域には下記の3つの移動販売拠点があります。どなたでも利用できます。お手伝いして下さる方も募集していますので、どうぞお立ち寄りください。

東上郷第二公園
(東上郷町35)

毎週 金曜日
10:30~11:00

虻名公園
(上郷町262-5)

毎週 水曜日
10:30~11:00

亀井公園
(亀井町22-1)

毎週 木曜日
14:30~15:00