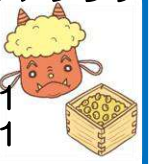


ふれあい広場 白根地域ケアプラザ

2月号 NO・131

発行日：令和 7年 2月 1日
発行：横浜市白根地域ケアプラザ
発行人：世良田 知美

TEL：045 (958) 2571
FAX：045 (951) 0031



入場無料
予約不要

色とりどりのつるし雛を愛でながら
ゆったりとした時間をお過ごしください

【場所】横浜市白根地域ケアプラザ

10時～16時まで

【日時】二月二十八日(金)
～三月十一日(火)

つるし雛まつり

※観覧申込み不要
出入り自由です



申込み：いつでも

にこにこ
サロン 

0才から
未就園児

風船あそび

飛ばして♪投げて！蹴っちゃう♡

2月18日(火) 10:00～12:00

🌸 10:30～にこにこお話し会
(旭図書館読み聞かせボランティアの皆さん)

🌸 11:00～風船あそび

■参加費：無料

■持ち物：上履き

タオル・飲み物



ケアプラザ開催の**事業、講座のお申込**は **申込み：10日～** **申込み：いつでも**
となります。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

お問合せ・お申込み **横浜市白根地域ケアプラザ 045(958)2571**



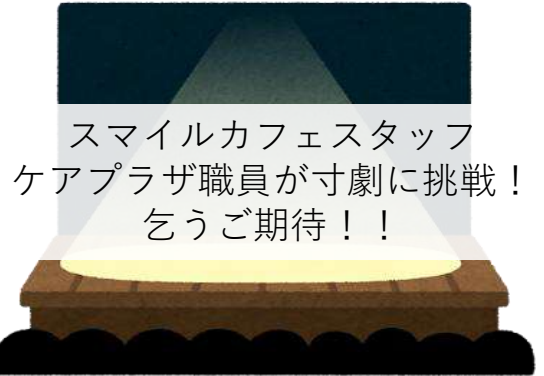
毎月1回 **日曜日開催**

申込み：いつでも

- 場所 **白根地域ケアプラザ**
- 時間 **14時～15時30分**
- 来場費 **コーヒー代100円**
- 事前予約なしでもご参加できます

今回は **2月9日(日)**

寸劇で学ぶ「認知症」



誰でも参加可能な

「**地域で認知症について学ぶカフェ**」です。
淹れたてコーヒーやお茶を皆さんで飲みませんか。
専門職による出張相談も併せて行っています。

申込み：いつでも

～みんなの居場所～

2月23日(日)

毎月第4日曜日

次回は3月23日

参加費：**小学生以下無料**
中高生 ¥100 大人 ¥300
おかわり ¥100

白根みらい食堂



メニュー

バターチキンカレー
季節のデザート

11：30～13：30 定員50名

【場所】 **白根地域ケアプラザ**

*事前予約制ですが、予約無でも可
(ケアプラザにお電話でお申込み下さい)

【白根地区社会福祉協議会支援：地域福祉保健計画推進活動】

白根かわら版

『**どんど焼き**』(白根不動尊境内)

地域活動部会メンバーやボランティアが準備した
800個以上の手作りの紅白団子がささった竹は
あっという間に来場者の手に渡り、無病息災・家内安全
を願う煙が青空に上がっていました。

『**餅つき大会**』(白根地区センター)

白根地区連合会、スポーツ推進委員、青少年指導員、
ボランティアの方々が、たくさんのつきたて餅を準備さ
れました。子供用の臼と杵でお餅をついて喜ぶ子供
たちの笑顔、つきたてのお餅にはほころぶ来場者の笑顔、
綿菓子にはじける笑顔、笑顔いっぱいの新年の幕開け
となりました。

準備・運営にご尽力された地域の皆さま、ありがとうございました。

白根地区町内会自治会連合会・白根地区社会福祉協議会主催
新春子ども大会 1/12開催



申込み：10日～

65歳以上 ラジオ体操教室 参加費無料

あなたのラジオ体操本当に合っていますか？
正しい姿勢で行うことで効果が何倍にも変わります

日程：2月25日(火) 10:00～11:30

場所：ユーコープ白根店
コミュニティルーム

講師：ラジオ体操指導員

定員：10名 持ち物：飲み物

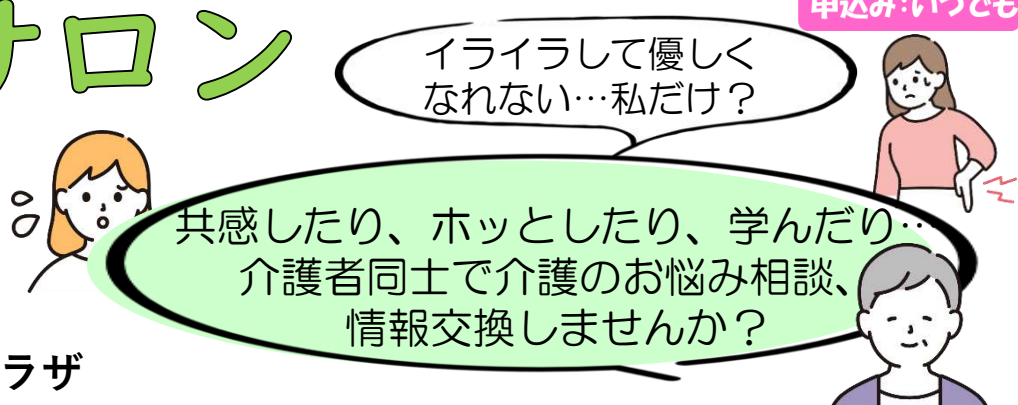


介護者サロン

申込み：いつでも

2月20日(木)
13:30～14:30

対象：どなたでも
場所：白根地域ケアプラザ



申込み：10日～

お困りのことはありませんか？

～相続、後見制度、遺言、土地のこと等～

司法書士 個別相談会

日時：3月13日(木) 13:00～15:00

場所：白根地域ケアプラザ

相談無料・3組限定・要事前予約

*初回相談の方を優先します

申込み：いつでも

みんなで

エアロビクス

シニア向けエアロビクス動画を一緒に見て運動習慣をつけましょう♪

2月12日(水)



時間 10:00～11:30

参加費 無料 持ち物 飲み物・タオル

定員 20人 運動のできる服装・室内靴

場所 白根地域ケアプラザ・多目的室

地域包括支援センター

高齢者、子ども、障害児・者、生活困窮等の対象を問わず、医療や福祉などに関して、様々なご相談を承っています。必要に応じて、ご自宅訪問もさせていただきます。介護保険の申請を行うことができます。



☎958-2573

★ご予約下さい。

2月 今月のカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1 ★パパとあそぼう 白根ゆうメロ倶楽部 15:30
2	3	4 歌って脳トレ 13:00	5	6 カフェ輪 12:00	7	8 ふれあい昼食会
9 スマイルカフェ	10	11	12 ★みんなでエアロビクス	13 ★遺言相続基礎講座	14	15 ぱれっと旭おもちゃ病院 10:00
16	17	18 ★にここサロン	19 うたごえサロン 10:00 ★白根ケア大学	20 ★介護者サロン	21	22 プログラミング こどもサロン 13:00
23 白根みらい食堂	24	25 白根スリーAフレンズ 13:30 ★広報誌折りVO.	26 施設点検日	27	28 ★つるし雛まつり (2/28~3/11)	1



予約制 個別相談

真鍋協力医の
無料医療相談

認知症疑い、認知症についての相談も承ります

先着2名 10:30~/11:00~
2月は6日(木)です。
白根地域ケアプラザ協力医 真鍋隆宏先生

睡眠の話

真鍋先生のコラム

なかなか眠れない（入眠障害）、夜中になんども目が覚める（中途覚醒）、よく寝た気がしない（熟眠障害）など、睡眠の不調を感じていらっしゃる方も多いと思います。加齢とともに、深い睡眠（ノンレム睡眠）の時間が短くなっていくようで、ある程度仕方がないことかもしれません。

つい昼間にうとうと居眠りをしてしまい、夜眠れなくなるという経験したことがあるかと思えます。加齢とともに、睡眠のメリハリがなくなるので、これまた仕方がないことのように思えます。

ただ昔の人は、昼寝が当たり前だった（夜の睡眠時間は短いらしい）と指摘する研究者もいます（古い記録が複数あるらしい）。産業革命後、機械の稼働に合わせて昼間にまとめて働くほうが効率的になったため、昼寝をしなくなったとのこと。名残としてスペインをはじめとする地中海地方では、シエスタ（午睡）の習慣が残っています（近年シエスタを廃止する企業も多いとのこと）。昼寝は有用だと指摘する研究者も多くいます。リフレッシュすることにより、記憶の定着、創造力の向上が期待でき、午後の勉強や労働に集中できるとのことです。

熟睡するためには、①睡眠サイクルを一定にする（特に起床時間を決める）②朝起きたら、太陽の光を浴びる（日光を浴びてから14時間後に眠くなるらしい）③寝る数時間前に運動や入浴をして体温を一旦上げる（その後、体温が下がると眠りやすくなります）。などが大切と言われています。考えすぎるといけませんので、気楽に試してみてください。