

ふれあい広場 白根地域ケアプラザ

5月号 NO・134

発行日：令和 7年 5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



男の料理教室

※第1回は「ワンプレートで朝ごはん」です

申込み：10日～

料理好き 集まれ!

お料理を通して仲間づくりをし、地域活動に参加してみませんか？初心者も大歓迎です♪

①6/12(木) ②7/10(木) ③8/14(木)
④9/11(木) ⑤10/9(木) ⑥11/13(木)

全6回 10:00～12:30

(※全日程参加可能な方優先)



- 対象：お料理したい男性
- 定員：10名
- 参加費：500円/1回
- 持ち物：エプロン・バンダナ
マスク・ふきん・上履き
ノート・筆記用具・飲み物
*炊いたご飯・*汁物(レトルト等、ご自身で召し上がる分)
- 講師：調理師 飯田龍太先生

幼児体操

わんぱくクラブ



遊びながら全身運動を行います。
音楽やボールを使い、楽しみながら
リズム感・運動機能の向上・
コミュニケーション力を養います。

6/2(月)7/7(月)8/4(月)
全3回

(※全日程参加可能な方優先)

16:00～17:00



- 対象：未就学児 (3才～)
- 募集人数：15名
- 参加費：200円/回
- 持ち物：上履き・運動できる服装
飲み物・タオル・保護者の上履き
- 講師：杉山茜 先生

個人作品展

4/21～5/20

木目込み人形

作家：前田隆一氏

玄関ホールにて
白根在住のアーティストさんの
作品を展示しています

作品の募集もしています!



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**

サークル体験会



ロコトシ教室

申込み：いつでも

体験日

5/13 5/27 6/10

10:00～11:30

人数：5名

持ち物：タオル(頭の下に敷く) 運動靴、水分

参加費：400円/回

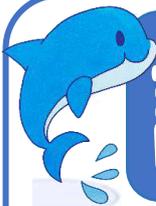
ロコモティブシンドロームの発症を予防し、健康寿命を延ばしていくためのトレーニングです。

ユーモアたっぷりの阿部先生にご指導を受け「やさしく動いて元気を引き出す! 気づきのレッスン」をぜひ、体験してください。



活動日：毎月第2・4(火) 10:00～11:30

会費：4,800円/6か月



調理室衛生活活用講座

調理室や調理器具の清掃方法を一緒に学び、食中毒を予防しましょう♪

申込み：10日～

6/17(火)

13:30～14:30



【講座内容】

○食中毒予防 ○健康管理、手洗い、消毒
講師：旭区福祉保健センター食品衛生課

【場所】白根地域ケアプラザ

ボランティア・地域ケアルーム、調理室

【募集人数】10名

【参加費】無料

【持ち物】特になし



にこにこサロン

6月のサロンは

ボール

であそぼう!

日時

6/9(月)

10:00～11:45頃

場所

白根地域ケアプラザ

持ち物

飲み物・室内履き

やわらかいボールや
ボールプールで楽しく遊びましょう♪

申込み：いつでも



～みんなの居場所～

白根みらい食堂

5月25日(日)

毎月第4日曜日

次回は6月22日

参加費：小学生以下無料

中高生 ¥100 大人 ¥300

おかわり ¥100

場所：白根地域ケアプラザ

11:30～13:30 定員50名

*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)

メニュー
キーマカレー
季節のデザート

【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

虹のごみひろい散歩



チームオレンジ虹の会

4/11(金) 白根チームオレンジのビブスを
着て、ケアプラザ～中堀川～白根神社
まで、ゴミひろいの活動をしました。
認知症になってもならなくても、身近な
場所で社会貢献&楽しくおしゃべりして、
ゴミで一杯になった45L袋と共に
達成感を感じるひと時となりました。



一緒に弁当を
食べながら
お花見も
できました♪



白根ケアプラザ大学 初めての方優先

申込み：10日～

6月18日(水) 開講

毎月第3水曜日
13時～14時30分

(可能な限り全日参加できる方)

令和7年度
(全9回コース)

6月18日 入学式
毎月第3水曜日
2月18日 卒業式

様々な専門の講師を
お呼びします。

参加費
無料

申し込み
先着順

持ち物
水分、上履き

本大学ではシニアに大切な健康授業を総合的に実施します。
楽しく一年学びましょう！！

司法書士無料個別相談会

申込み：10日～

日時：令和7年6月11日(水)
13:00～15:00(一組30分程度)
場所：白根地域ケアプラザ

法律に関するお悩みごとはありませんか？

要事前予約・3組限定(初回の方優先)



毎月1回 日曜日開催

- 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

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。

5月11日(日)(白根地域ケアプラザ)

テーマ：歌って脳トレ

専門職による出張相談も併せて行っています。

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。

5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
27	28	29	30	1 カフェ輪 12:00	2 ★にこにこ サロン	3 ★千羽鶴サロン 白根ゆうメロ倶楽 部 15:30
4	5	6 歌って脳トレ 13:00 ★サークル見学ツ アー	7	8	9	10
11 スマイルカフェ 14:00	12	13	14 ★みんなでエアロ ビクス	15 ★やりたいことを 探す会	16	17
18	19	20	21 うたごえサロン 10:00	22	23 ★健康ウォーキン グ	24
25 白根みらい食堂 11:30 ★広報誌折りVO.	26	27 白根スリーA フレンズ 13:30	28 施設点検日	29	30	31 ★登録団体説明会

認知症疑い、認知症に
ついての相談も承ります



予約制 個別相談

真鍋協力医の
無料医療相談

毎月第1(木)先着2名 10:30~/11:00~
6月は5日(木)です。

白根地域ケアプラザ協力医 真鍋隆宏先生

体内時計の話

真鍋先生のコラム

体内時計とは、約24時間周期で変動する生理現象です。脳の視交叉上核しこうさじょうかくという場所に、時計中枢はあるそうです。

体内時計は、ホルモンや代謝に影響を与えます。たとえば、血圧は早朝に高くなりやすく、気管支喘息は夜から明け方に悪化しやすいです。インスリンの必要量は午前中が多いため、インスリン療法を行う方は、朝に多めに打つことが多くなっています。アフリカ睡眠病と呼ばれる感染症は、体内時計の中枢である視交叉上核を破壊することにより、睡眠リズムが狂い、最終的には昏睡に陥ってしまいます。

その体内時計ですが、1日がなぜか約25時間と地球の1日より長くなっています。それゆえ、だんだんと夜型になってしまう人が多く居ます。それをリセットするには、明暗の周期を利用します。何時に寝ようと、起きる時間を一定に決め、起きたら雨戸やカーテンを開けて、部屋を明るくします。

なぜ体内時計の1日は25時間なのでしょう。24時間より短いよりは長い方が、調整しやすく、安全弁の役割をしているとか、昔の地球の自転の時間が違っていたから(ちなみに昔の地球の自転時間は、今より短いので、おそらく間違っています)、など諸説あるようです。私のお気に入りの説は、潮汐サイクル説です。月が地球を1周する間に、地球も太陽の周りを少し回るために、潮汐(潮の満ち引き)のサイクルは、24時間50分になります。生命は海で生まれ、陸に上がってきました。海にいた頃の名残りだとすれば、ロマンチックかなと思います。