

2025年  
1月号

# 『和み』

## ケアプラザからのお知らせ

皆さんの活動の輪を広げるお手伝い

## 参加者募集!

### 「新年のご挨拶」

所長 石村 篤



新年明けましておめでとうございます。中村地域ケアプラザの所長として4回目のお正月を迎えました。今年も「一步一步」をテーマに、職員一同、力を合わせて様々な企画・事業を展開して行く所存でございます。

新しい一年が中村地区の皆さまにとりまして、笑顔あふれる一年となりますよう祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## こども メロンパンクッキー 作り

2月8日(土)

12:30~14:30

- 材料費：300円
- 定員：15名
- 対象：5歳から小学生以上
- ※2年生以下は保護者同伴 ※要事前予約
- 持物：エプロン、三角巾、上履き
- 申込方法：窓口、電話にて受付



## よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会



地域ケアプラザなどでボランティア活動をするポイントが得られ、換金や寄付をすることができる制度です。登録希望者は、ケアプラザ窓口にてお申込みください。

- 対象者：65歳以上の横浜市民
- 持ち物：介護保険被保険者証  
筆記用具
- 受付：随時 ●参加費：無料
- 月末締切、約1ヶ月後研修予定



焼きたてパン♪

## 『へいへいほー』出張販売会/場所:中村地域ケアプラザ

1月8日(水) 12:00~

※売り切れ次第終了となります。

ランチタイムに  
ぜひお越し  
ください♪



講座のお申込みは、先着順に受付しています。参加費は、おつりの無いようご協力をお願いいたします。

★お申込み・お問合せ Tel: 045-260-5100 Fax: 045-260-5102

ケアプラザの自主事業は近隣地域の方を優先いたします

## 民生委員とケアマネジャーの 交流会・勉強会を開催しました！

10月29日（火）、中村地区を担当している民生委員・ケアマネジャーの皆さんと合同で交流会・勉強会を開催しました。司法書士の大野先生から成年後見制度についての講義をしていただきました。

また、民生委員の皆さん、ケアマネジャーの皆さんとの顔の見える関係を構築し、地域をより良くしていく貴重な機会となりました。

引き続き、地域の支援者の皆さまと中村地域ケアプラザ職員の顔の見える関係づくりも合わせて行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



講師：司法書士 大野高志 先生

## 増田先生のお話コーナー 連休について

あけましておめでとうございます。

今年の年末年始は土日に挟まれているため、普段より長く休みをとる方が多そうです。一方で、年末年始は何かと用事があったり里帰りしたりと、生活パターンが普段と大きく変わる事も少なくありません。

例えば食生活の面では季節のパーティーや忘年会、新年会など、多くの人と食卓を囲む機会が増えます。普段なら楽しい会食の機会も、COVID19やインフルエンザが流行っている時には感染が拡大する可能性があります。また、おめでたい席でついついお酒を飲み過ぎてしまうと転倒やお風呂での事故などの危険性もあります。食事の内容も、普段と違う料理や外食では味付けが濃かったり、生野菜類が普段より不足しがちになります。

また、年末年始の旅行や移動で長時間同じ姿勢をとり続けると、筋肉痛や腰痛、下肢の血栓症などの危険性も増加するため、適宜休憩やストレッチなどを行うと良いでしょう。

また、移動やイベントで疲労が蓄積した状態は、入浴時や行楽、ウィンタースポーツなどの事故や怪我の原因になるので、スケジュールを詰め込み過ぎないように心がけましょう。

せっかくの楽しい年末年始に体調を崩されない様にしましょう。

中村地域ケアプラザ協力医 碧水脳神経クリニック 増田 励