

2026年  
1月号

## 『和み』

令和8年1月1日発行 No.229  
 横浜市中村地域ケアプラザ  
 発行責任者:石村 篤  
 住所:南区中村町2-120-3  
 電話:045-260-5100(代表)  
 FAX:045-260-5102

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

新年明けましておめでとうございます。中村地区の皆さまの多大なるご支援により、おかげさまをもちまして、中村地域ケアプラザは令和8年10月に開設20周年を迎えます。心より感謝申し上げます。今年も職員一同、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。本年も引き続き、よろしくお願ひ申し上げます。

中村地域ケアプラザ所長 石村 篤

食べて、学ぼう！  
ヘルシーごはん

## MENU

- ★唐揚げ(胸肉の塩こうじづけ)
- ★しらたきを使ったチャプチエ
- ★ヘルシースープ



※参加者による調理はありません

1月24日(土) 11:30~13:00

●参加費: 500円 ●定員: 15名

●持物: 上履き ※要事前申込

★3日前(1/21)よりキャンセル料が発生します



「へいへいほー」  
パン&焼き菓子 出張販売会

1月14日(水)12:00~  
場所: 中村地域ケアプラザ

※売り切れ次第終了となります



## 中村歴史よもやま話

## 「井伊直弼の史実と事実」

安政の大獄によって尊王攘夷を弾圧した厳格な政治家である一方、和歌や茶の湯を愛する文化人、井伊直弼の人物像、功績と評価を解説します。

1月31日(土)

10:00~12:00



●参加費: 100円 ●定員: 30名

●講師: 世取山政勝さん

●持ち物: 上履き ※要事前申込

## なごやか手芸

## クラフトテープでカゴづくり

2月20日(金) 9:30~11:30



●参加費: 300円

●定員: 8名

●持物: お手拭き・上履き

※要事前申込

参考画像

講座のお申込みは先着順で受付しています。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

着任のご挨拶小暮 孝行（こぐれ たかゆき）

12/1付で地域包括支援センターの社会福祉士として着任いたしました。  
地域の皆様のお困りごとに対してご支援できるよう尽力してまいります。地域の様々な活動に参加させていただく際に、皆様とお会いできることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

ご協力のお願い

地域包括支援センターへのご相談の際は、職員不在の場合がございますので、お手数をお掛けいたしますが、事前にご連絡を頂きますようご協力をお願ひいたします。

**脳トレウォーキング 新規参加者募集中！**

中居公園 每月第1・3月曜日  
10:00~11:00頃

唐沢公園 每月第1・3火曜日  
10:00~11:00頃

※ 両会場とも  
1月の第1週目はお休みです。

**増田先生のお話コーナー 夢について**

あけましておめでとうございます。お正月といえば初夢です。

生き物が夢を見る理由はよくわかっていないせんが、夢を見る事は記憶の整理や定着に関係すると考えられています。

最近の研究によると、脳は眠りの深さに関係なく夢を見ているそうですが、レム睡眠と呼ばれる浅い眠りの時に見ている夢の内容は目が覚めた時に覚えている事が多いそうです。また、レム睡眠の間は脳の毛細血管血流が増加し、脳細胞の代謝が活性化しているとも考えられています。逆にノンレム睡眠という深い睡眠状態がアルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβを脳から除去する事にかかわっている事もわかつきました。つまり、脳の健康のためにには生活リズムを整え、自然な睡眠を確保する事が大切だと考えられます。

レム睡眠の間は、脳は活動していますが、体は脱力状態になります。この脳と体の睡眠の状態がずれると、レム睡眠行動異常や夢遊病のように、寝ていてる間に体が動いてしまう症状が出たり、逆に目が覚めた時に体が金縛りになる睡眠麻痺という症状が出現します。また、睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、レム睡眠時に呼吸障害が出やすいと言われています。

**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**

**お申し込み・お問い合わせ 電話 260-5100 中村地域ケアプラザ**