横浜市富岡東地域ケアプラザ　地域包括支援センターとは

地域の皆様の身近な福祉の相談窓口です。

・介護保険の申請、相談

・成年後見制度、消費者被害の相談

・高齢者虐待の相談　など、お気軽にご相談ください。

ご来館が難しい場合はご自宅等へ訪問いたします。

職員が不在の場合がございますので、来館時は事前に予約をお願い致します。

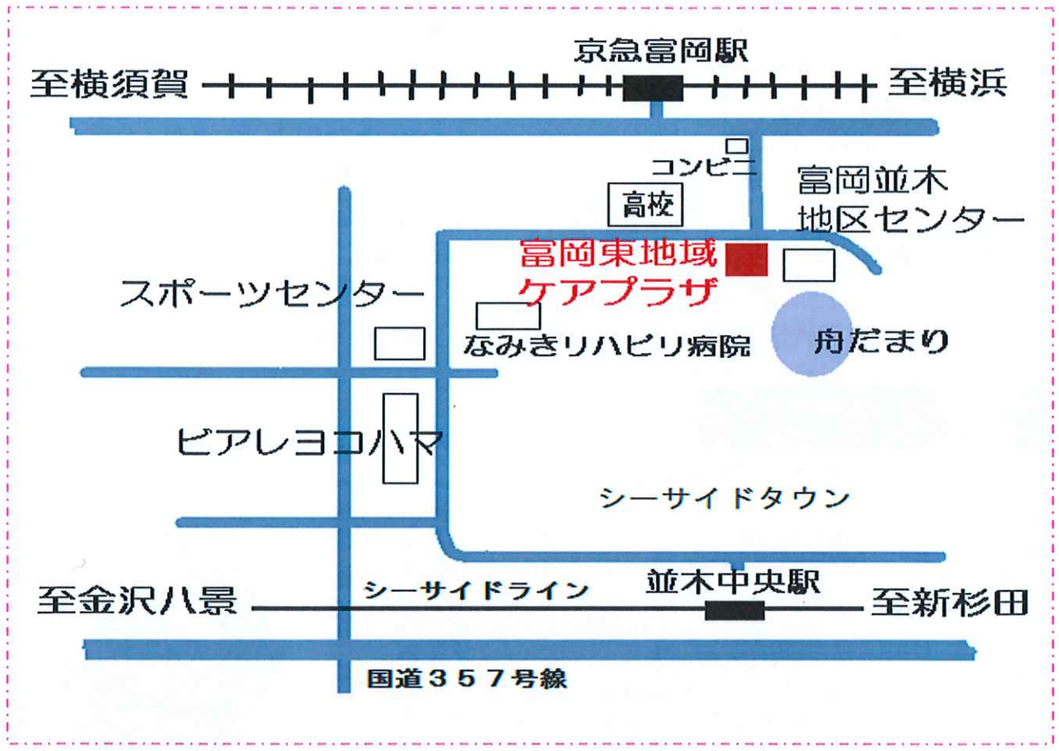
※担当エリア：富岡東3丁目10～6丁目、並木2・3丁目、福浦、幸浦、八景島

住所：横浜市金沢区富岡東4丁目13-3

電話：045-776-2030（代表）／ 045-776-2038（相談専用）

FAX:045-770-5010

ホームページ：https://wakatake.net/category/facility/caretomioka/



広報誌設置先：富岡東地域ケアプラザ、スポーツセンター、地区センター
並木コミュニティハウス、各薬局、診療所、ジュピのえんがわなど

富岡東地域ケアプラザ　地域包括支援センター

【健康だより　3月号】

発行責任者：所長　岩藤　桂

満員御礼のため2部制に変更し、13時の回が増えました！

高垣先生の健康教室　～みんなでコグニサイズ　認知症予防～

気軽にできる脳トレや体操・ラダーに、取り組みます！

日程　：3/10（水）　　※事前予約制

時間　：①13～14時　②~~14時～15時半~~（満員）

場所　：富岡東地域ケアプラザ　多目的ホール

持ち物：上靴、動きやすい服装、マスク

★富並（とみなみ）わかがえる　新規メンバー募集★

令和3年の4月から富岡東・並木地区で
新しい介護予防グループの活動がスタートします！

活動日：**毎月第1木曜日**　14時～15時頃まで
初回のみ第2木曜日の4/8（木）14時～　です！

場所　：富岡東地域ケアプラザ（または近隣の公園）

内容　：**健康体操、ラダー、ウォーキング**など。
（定期的に講師が訪れるため、指導も受けられます。）

参加費：**無料**

準備物：屋内用運動靴（屋外の際は、履きなれた靴）

**いつまでも自分の足で歩いていけるよう、
健康のために、一緒に取り組んでみませんか？**

グループへの参加、事業への参加ともに下記までお問合せください！
TEL：045-776-2030　担当：保健師　加納

健康耳寄りコーナー
～日々の生活を少し豊かに～

【健康耳寄りコーナー】では、日頃の生活の役に立つ情報をお届けします。
今月は生活支援コーディネーター中島里華(さとか)による**さと散歩**と、介護老人福祉施設(特養)の宮崎管理栄養士による「**骨粗しょう症を予防する食事**のポイントについて」をお届けします！

さと散歩～まちの魅力発見～

さと散歩では生活支援コーディネーターの中島がまちを歩き廻り、様々な活動を紹介していくコーナーです。
活動紹介を通じて、地域で活躍する人を全力で応援します！
今回は『かもめ体操』と『なみき野菜作りの会』をご紹介いたします。

『かもめ体操』は、富岡第二地区社協で行っている事業で、
毎月第3水曜日の13時半～14時に富岡会館で行われています。
現在は時間を短縮し、感染対策をきちんととって活動を続けています。
緊急事態宣言もあり、活動を中止している月もあるそうです。

マスク着用で体操中は喋らないように注意し、
向かい合わずに互い違いに座っています。
大きい画面のテレビでDVDを流しながら、
参加者の皆さんは取り組んでいました！

『なみき野菜作りの会』はケアプラザ駐車場横の畑を使って、1年を通して色々な野菜やお花を育てています。参加されている方は全員男性！
たくさんできた時はケアプラザ職員もおすそ分けをいただいています。
昨年は、ケアプラザで行われている事業にご協力いただきました。

この前収穫された
立派なブロッコリーです！ →

介護老人福祉施設　わかたけ富岡の管理栄養士、宮崎誠です。
今回は**骨粗しょう症**について、お話ししたいと思います。

骨粗しょう症と聞いたときに、1番最初に思い浮かぶ栄養素として、カルシウムが出てくる方が多いと思いますが、実はカルシウムだけではなく、他の栄養素も重要です。
その中でも、今回は**『ビタミンD』**について詳しくお話ししたいと思います♪

①健康な骨づくりに欠かせない栄養素

将来にわたって健やかな日々を送るためには、健康な骨は欠かせません！骨づくりを怠れば、骨粗しょう症になり、要介護状態となるリスクが高まります。他人事と思っている方もいらっしゃると思いますが、最近では男性の骨粗しょう症も増加傾向にあり、**「誰もが骨粗しょう症になるリスクを持っている」**と心得るべきでしょう。

【骨づくりに欠かせない3つの栄養素】
①カルシウム・・・新しい骨や歯の細胞を作り、神経やホルモンの働きに作用します
②**ビタミンD**・・・カルシウムを腸から吸収します。**骨を作る細胞の働き**を**助けます**
③ビタミンK・・・コラーゲンの働きを活性化し、**カルシウムの流出**を**抑えます**

※カルシウムは腸からの吸収率が高くないため、
ビタミンD・Kを合わせて摂取することが健康的な骨づくりの秘訣です！

②ビタミンDは特に大切！

ビタミンDは**カルシウムを**からだに**取り込みやすくする**栄養素です。
不足すると**骨密度が低下**しやすく、骨粗しょう症や骨折のリスクが高まります。
ビタミンDは、食事などで口から摂取する方法と、紫外線に当たって皮膚から生成する2つの方法でからだに取り入れられます。
ビタミンDを多く含む代表的な食品は**「しらす干し」「卵」「きのこ」**などです。

③オススメのメニュー紹介★

●しらすと切干大根のサラダ(2人分)

～材料～
◇切干大根　15g
◇小松菜　100g
◇しらす干し　30g
◇マヨネーズ　6g
◇ポン酢　9g
◇白ごま　3g

★作り方★
①切り干し大根を軽く洗い、水で10分戻します。
②戻した切干大根と小松菜は、4cmほどの長さに切り、茹でたあとに粗熱をとったら軽く絞って完全に冷まします。
③マヨネーズ・ポン酢とともにボウルで混ぜます。
④器に盛り付け、最後に白ごまをふって完成！