

令和4年4月号

社会福祉法人 若竹大寿会
横浜市すすき野
地域ケアプラザ

横浜市青葉区すすき野1-8-21
電話：045-909-0071
発行責任者：所長 小藪基司

横浜市すすき野地域ケアプラザ新聞

おとないさん

事業案内

休館日
毎月最終日曜日

*すべての事業はコロナウイルス感染予防のため、講座の内容が変更になる場合があります。

開催日	講座名	参加料	対象	定員	受付開始	チラシQR
毎月 第2木曜 10:00~ 12:00	親と子の健康作りと交流の場 まぜーるひろば 4/14 親子で楽しく「あさりちゃん体操」	無料	未就学児と 保護者	15組	申込 不要	
毎月 第3土曜 10:00~ 11:00	折り紙でつながろう おりがみひろば 4/16・5/21・6/18 折り図をみながら折ってみよう!	無料	どなたでも おりがみ 持参	20名	受付中	
毎週木曜 13:00~ 17:00	すすき野庵 ~少しお話しませんか~	無料	ひきこもり 生きづらさ を抱えてい る方その ご家族	なし	申込 不要	
毎月1回 金曜	遊びと相談のひろば みんなで あそぼ 4/22 5/27 6/24 7/22 地域療育センターあおば共催	無料	未就学の親 子 チラシのQR から申し込 み	各回 6組	各回 40日前 から受 付可能	
毎月 第4金曜 14:00~ 15:00	<ポジティブエイジング講座> すすき野カレッジ 5/27 ハマトレで体力づくり 6/24 オレオレ詐欺	無料	概ね60歳 以上	20名	受付中	後日HP にて公開
隔月1回 開催日時は 別紙の チラシ参照	~介護者のつどい~ ケアラズcafé 会場(7名)とZOOMのハイブリット開催 5/18(水) 7/14(木) 9/13(火)	無料	在宅介護 に 不安や悩み がある方。	会場 8名	受付中	

福祉保健
相談窓口

月曜日～日曜日の9:00～17:00で受け付けています。
感染症予防のため、できるだけお電話でのご相談をお願い致します。
ご来館の際はできるだけ事前のご予約をお願いします。(Tel. 045-901-5710)
予約の方が優先とさせていただきます。
また、ご来館の際はマスクの着用をお願いします。お気軽にご連絡下さい。



第2回ポジティブ・エイジング座談会

3月5日(土)に開催しました



進行・登壇者
武田 佳子氏

武田佳子さん(進行兼登壇)
桐蔭横浜大学教育研究開発機構 准教授
トランジションセンター副所長



登壇者
齋木 稲子氏

齋木稲子さん
すすき野地区社会福祉協議会会長
すすき野連合自治会副会長



話題提供
新木 大介氏

新木 大介さん(話題提供)
青葉区福祉保健センター
高齢・障害支援課地域包括ケア推進担当係長

「60歳からの人生を充実させるつながりのすすめ」というテーマでお話しいただきました。辛い思いをした時期、ポジティブになった出来事など三者三様の体験談はとても興味深く、みなさん頷きながら聞き入った1時間半でした。人との出会いとつながりの大切さを改めて感じました。
後日動画をすすき野YouTubeチャンネルに掲載するので、ぜひご覧になってください!



登壇者
井出 優子氏

井出優子さん
ウェブライフエイド株式会社
代表取締役社長

嶮山クリニックの
工藤院長に聞きました!

スタッフ

すすき野パイ子の医療相談室



NO.39 春の体調不良に出来る対策はありますか?

少しずつ暖かな日差しを感じる一方で、体調不調を訴える方が多いのも、この時期の特徴です。

<原因>

激しい寒暖差: 寒暖差に対応するため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすいです。

めまぐるしい気圧の変化: 低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こる為、自律神経の切り替えがうまくいきません。

日照時間の変化: 冬に比べて日照時間が長くなる為、朝早く目覚めたり、睡眠リズムが崩れやすくなります。

その他、**生活環境の変化**や**花粉症**など。

<対策>

運動: 運動をすると自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。

入浴: 38~40℃のお湯につかると自律神経のバランスを整えるのに効果的です。

睡眠: 早寝早起きを心がけましょう。

パイ子の ☆豆知識☆

就寝前に
目元や首元を
40℃くらいの
蒸しタオルや
アイマスクで
温めるのも
おススメだよ



<工藤院長の医療相談日> 4月5日・19日(火) 12:30~13:00

場所:すすき野地域ケアプラザ 相談室 健康の悩みを、お気軽にご相談ください(予約不要)

