

介護者のつどい

ケアラースカフェ中川

日時：9月26日（木）13:00～14:30

場所：中川地域ケアプラザ

参加費・申込み：不要、出入り自由

対象者：介護に興味のある方

内容：高齢者の食事について話そう♪

「どのような食べ物が食べやすいの？」

「宅配弁当はどんなものがある？」など

疑問や質問をみんなで話しましょう♪



フラワーアレンジメント

楽しくおしゃべりしながら
フラワーアレンジメントしましょう！



*日時：10月14日（月）13:00～14:30

*場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

*講師：関根 直子氏（フラワーアドバイザー）

*募集人数：15名（先着順）

*対象者：女性の方 *参加費：300円（生花材料費）

*持ち物：花切用ハサミ

*主催：みんと

*申込方法：9/4（水）より来館または電話にて

新

ふれあい中川 元気倶楽部

毎月第1木曜日 13:30～15:00

フレイル予防は、運動・口腔・栄養・社会参加

10月3日 フォークダンスと元気体操

～異国の音楽にのって簡単に

楽しくだれでも踊れます～

場所：中川地域ケアプラザ多目的ホール

対象：概ね65歳以上の方

持ち物：水分・フェイスタオル・上履き

中川地域ケアプラザ登録団体さんの ピッコロ会 活動紹介

無理の無い範囲で身体を動かし、和気あいあいと
楽しく体操を行っています。

ご不安な方はご相談ください。講師の方が参加者
に合ったアドバイスをしてくれるので、ご興味
のある方は是非、見学にいらしてください。

只今メンバー募集中です！

活動日：毎月第2・4火曜

13:15～14:45

（変更になる場合もあります）

参加費：¥700（見学無料）



地域ケアプラザ協力医

片山 徹先生 コラム



● 片山 徹 医師 ●

TOWN 訪問診療所横浜 院長

日本内科学会総合内科専門医

● 日本循環器学会専門医 ほか ●

いびきは危険なサイン?! ～睡眠時無呼吸症候群とその合併症～

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、睡眠中に呼吸が数十秒以上、繰り返し止まってしまう病気です。多くは大きないびきを伴います。睡眠の質が悪くなり、日中の強い眠気や集中力の低下、倦怠感、起床時の頭痛などを感じるようになります。

それだけでなく、SASは心臓病や高血圧、糖尿病、脳卒中など重大な病気の発生・悪化と関係していることがわかっています。特に心臓に負担をかけ、心不全や心筋梗塞、不整脈のリスクを高めます。

SASの治療には、生活習慣の改善や専門的な医療機器の使用が有効です。適切な治療を受けることで、生活の質を改善することができます。心当たりがある場合は、早めに医師に相談しましょう。

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

9月

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ✿障がい ☆子育て

申要申込 参加費あり 持ち物あり

月	火	水	木	金	土	日
						1
1日が日曜のため2日に実施 ※電話での仮申込みは 11:30～						
2 貸館抽選会 9:30～	3 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 参加 持 10:00～	4 5日 ★ふれあい中川 元気倶楽部 申 持 13:30～	5 ☆横浜子育て 林-トツム 出張入会説明会 10:30～	6 	7 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	8
9 ☆赤ちゃん会 10:00～ ✿みんと 参加 13:00～	10	11 ★なかなか サロン 参加 13:00～	12 ✿傾聴サロン You & Me 13:30～	13 ★ほっと カフェ中川 参加 9:30～	14 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 10:00～	15 ★✿ みんなで ポッチャ 9:30～
16	17 	18 ★うたのWA 参加 13:30～	19 ☆タンポポ ひろば 10:30～ 「うちあそび」 です	20	21 ★自然災害等 の「もしも」 に備えよう！ 申 10:00～	22 21日 ★囲碁・将棋開放 デー 9:30～
23 ★ほっと カフェ中川 参加 9:30～	24	25 ★なかなか サロン 参加 13:00～	26 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45～	27 ★おとなの 読み聞かせ 参加 10:30～	28 ✿リリーフネット 後見的支援制度 申 10:00～	29 全館清掃日
30						

9月 情報ラウンジ作品展のご案内

中川書の会

展示期間

9月13日(金)～9月25日(水)

新メンバーの方の作品も
出展されています
是非、観にいらしてください



社会福祉法人若竹大寿会

横浜市中川地域ケアプラザ

住所：〒224-0001 都筑区中川1-1-1 HP

TEL：045 (500) 9321

受付時間：9:00～18:00 (日曜、祝日：9:00～17:00)

休館日：毎月最終日曜日・年末年始

担当地区：大棚町・大棚西・牛久保東・牛久保西・牛久保
牛久保町・中川・中川中央・あゆみヶ丘



LINE



インスタグラム

※ご来館での
ご相談は
事前にご連
絡ください

