

### なかケアカレッジ第1回

7月開講  
全5回

『住み慣れた地域で  
自分らしく生きる!』

～医療・ケアの選択肢と人生会議～

「人生会議」はもしもの時のケアを事前に話し合うことです。在宅医療に携わっている深澤りつ先生と一緒に話しませんか？

日時：7月29日(水) 14:30～16:00  
場所：多目的ホール  
定員：20名  
費用：無料  
申込：来館または電話にて受付中



なんちゃって俳優!? 体験! 8月29日(土)  
声だけ俳優ごっこ 13:00～15:00

誰もが知っている名作のセリフを読んでみる会  
定員 20名 予約中  
参加無料



毎月第4木曜日は・・・ 6月25日  
13:00～14:30

介護者のつどい  
ケアラースカフェ中川  
ハンドトリートメント  
フットケア体験も  
行います

### ☀️ 夏休みわくわく講座 ☀️

#### おまもり袋を作ってみよう

開催日：7月28日(火) 10:00～12:00  
対象：小学生以上どなたでも  
定員：20名(先着順)  
参加費：¥400/1個  
持ち物：裁縫道具



#### 絵手紙をかいてみませんか

開催日：7月29日(水) 10:00～12:00  
対象：小学生以上どなたでも  
募集：15名(先着順)  
参加費：¥200(材料費・フレーム付)  
持ち物：あれば色鉛筆、クレヨン等



#### たこおじさんのふしぎ工作

開催日：7月30日(木) 10:00～12:00  
対象：小学1年生～小学3年生  
定員：20名(保護者同伴でも)  
内容：「ビー玉万華鏡」  
「こぶた・たぬき・きつね・ねこ・変わり続けるカード」  
参加費：¥100  
持ち物：はさみ・のり・ものさし・黒マツク・飲み物



#### 中川まちなか将棋大会

開催日：8月1日(木) 13:00～17:00  
(受付開始は 12:45)  
対象：小学1年生～中学3年生  
定員：30名(先着順)  
参加費：無料 参加賞・上位入賞者に記念品あり!



すべての申込みは  
6/26(金)からQRコード、来館又は電話にて

### 地域ケアプラザ協力医 コラム①

#### 豊かな時代の栄養失調!?

星の子どもクリニック  
高島 麗子 医師

ご飯をたくさん食べていても栄養失調になることがあるってご存知でしょうか？

脚気、くる病、壊血病といったいわゆる『栄養失調』は、貧しい時代の“昔の”病気と考えられてきました。ところが、豊かなはずの“今の”時代にさまざまな栄養失調が次々と蘇っているのです。

栄養失調では、例えば脚気ならビタミン B1、くる病ならビタミン D、壊血病ならビタミン C といった具合に、特定の栄養素が足りない場合に特有の症状が出てきます。

ビタミン B1 の足りない脚気は、江戸時代には江戸患い(えどわづらひ)と呼ばれ、地方から江戸に出てくると脚(あし)が腫れ、田舎に帰ると治る奇病として恐れられました。玄米を常食としていた当時、江戸では白米が普及していました。玄米を白米に精米しビタミン B1 が含まれる外側を削ると、白米には糖質だけが残るため、糖質を分解するのに必要な B1 が不足して脚気を招いてしまったのです。白米を常食とする現代の私たちは、特に糖分の多く含まれるイオン飲料やアルコールを多飲した場合に脚気患者の報告が増えています。健康な若年女性の 7 人に 1 人、高齢者施設の半数以上に潜在的欠乏があるという研究結果もあり、江戸患いは今も静かに蔓延しています。

私たちはたくさん食べていても栄養失調になります。つまり量ではなく質に問題があるのです。

さて、今日のご飯は何にしましょうか？



# 中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ✿障がい ☆子育て [申]要申込 [参]参加費あり [持]持ち物あり

月	火	水	木	金	土	日
		1 ★貸館抽選会 9:30~ ※電話での 仮申込み 11:30~	2 ★ふれあい中川 元気倶楽部 [申] [持] 13:30~	3 ★中川みらい博 13:30~	4 ☆両親教室 [申] 10:00~ ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	5 
6	7 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ [申] [参] [持] 10:00~	8 ★なかなか サロン [参] 13:00~	9 ✿傾聴サロン You & Me 13:30~	10 ★ほっと カフェ中川 [参] 詳細は「ほっとカフェ通信」	11 	12
13 ☆赤ちゃん会 10:00~ ✿みんと [参] 13:00~	14 	15 ★みんなでうらうら 歌いましょう [参] [申] 13:30~	16 ☆タンポポ ひろば 10:30~ うちあそびです	17 ◆ころぼん体操 [申] 13:30~	18 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	19 ★✿ みんなで ポッチャ 9:30~
20	21	22 ★なかなか サロン [参] 13:00~	23 ◆中川健康 麻雀サロン ◆介護者のつどい ケアーズ カフェ中川 12:45~ 13:00~	24	25	26 全館清掃日
27 ★ほっと カフェ中川 [参] 詳細は「ほっとカフェ通信」	28 夏休みわくわく講座 おまもりを作ってみよう [参] [申] [持] 10:00~	29 夏休みわくわく講座 絵手紙をかいてみませんか [参] [申] [持] 10:00~ ◆なかケアカレッジ 第1回 14:00~	30 夏休みわくわく講座 たこおじさんの ふしぎ工作 [参] [申] [持] 10:00~	31 		

## 7月 情報ラウンジ作品展のご案内

### 折り紙を楽しむ会

〈展示期間〉

7月1日(水)~7月25日(土)



今回は四季をイメージしながら  
色とりどりに作品を展示します  
ぜひご覧ください!!

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

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

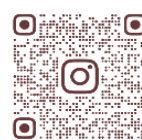
担当地区：大榎町・大榎西・牛久保東・牛久保西・牛久保  
牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘



HP



LINE



Instagram

※ご来館での  
ご相談は  
事前にご連  
絡ください

