

夏 いずみ一番館



上飯田スマホお気軽相談室

☞ スマートフォンの基本的な操作を
ボランティアさんが教えてくれます ☞

- ・7月27日(土) 14:00~16:00
- ・8月24日(土) 14:00~16:00

※定員になり次第終了

担当：地域活動交流 笹井



ねっころんでゴーロゴロ! 親子でゆったいのんびりサロン♪

日時：毎月第1月曜日 9:30~11:00(出入り自由)

場所：上飯田地域ケアプラザ

内容：マット遊び・おもちゃ遊び

※マットとおもちゃは使用前後に消毒しますのでご安心ください

持ち物：飲み物(自分専用)など

対象：就学・就園前の親子(申し込み不要)



令和6年度版！上飯田子育てネットワーク連絡会監修

「子育て支援情報一覧」刊行！

この冊子は主に入園前の子ども達と、そのパパママが
楽しめるイベントをまとめた冊子です。
ケアプラザのほか上飯田地区内の幼稚園や保育園など
いろんなところで配布しております。



地域包括支援センター

地域包括支援センターは、福祉・保健・介護の専門的な相談窓口として各ケアプラザに設置されています。相談料は無料です。

～ケアプラザ協力医：みやざわ内科クリニック 宮澤志朗先生のお話～

「生活習慣病」とは？

「生活習慣病」とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」とされています。「成人病」との違いは、「成人病」は加齢による疾患群であり、生活習慣に影響を受けて発症する「生活習慣病」とは考え方が異なります。

「生活習慣病」については、以下に示す生活習慣と疾病との関連が明らかになっています。

- ①食習慣：インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症、循環器病、高尿酸血症、大腸がん、歯周病など
- ②運動習慣：インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧症など
- ③喫煙：肺扁平上皮がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
- ④飲酒：アルコール性肝疾患など

このような「生活習慣病」を予防したり、もし発症していれば改善するためには、栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙・飲酒、睡眠や休養、歯の健康など様々な観点から生活を改善していくことが必要です。

まずは、現在の自分のお体の状態を確認することから始めてみましょう。特に病気がない方でも、「最近体重が少し増えた」、「最近体を動かすことが減った」、「睡眠がとれていない」、「若いころ喫煙をしていた」、「飲酒が多め」などは注意が必要です。特定健診を1回受けてみることをお勧めします。次回は、「生活習慣病」の予防についてお話します。

メタボは
生活習慣病の
一歩手前



十一の おすすめ

～包括支援センター事業案内～

☆ ダラだらヨガ ☆

6/13(木)15時～16時半から、ヨガ始めました！自分のペースでのんびりヨガを楽しんでいただきたいと思い、講師はいません。YouTubeの映像を見ながら自分のやりたい所だけ行います。

毎月第2木曜日 15:00～16:30

上飯田地域ケアプラザ 2F 多目的ルーム

参加費無料 お申込み不要、直接お越し下さい。

持ち物:水分・バスタオル(マットの上に敷きます)

☆ 健考講座 ☆

これからの自分のため、親のために、健康や介護の知識を増やしておきませんか？

毎月第3木曜日 10:00～11:30 参加費無料

上飯田地区センター2F 中会議室にて開催

お申込みは上飯田地区センター

045-805-5188 まで

7/18 歯科衛生士さんのお話

8/15 楽しく脳トレ

9/19 詐欺のお話

上飯田地区センターと上飯田地域ケアプラザの共催事業です。

☆ 楽遊会 ☆

ひらめいた瞬間、ハッとした瞬間、理解した瞬間、神経細胞の活動が生じ、「記憶力」に影響する神経伝達物質・ドーパミンが分泌されるそうです。

この瞬間を月に1回体感していただき認知症予防に取り組んでいます。

毎月第3金曜日 14:30～15:45

上飯田地域ケアプラザ 2F 多目的ルーム

参加費無料 お申込み不要、直接お越し下さい。

☆ふれあいサロン・南町談話茶房☆

午後のひととき、おしゃべりしながら手芸や工作を楽しんでいます。材料費・参加費は無料です。

☆ふれあいサロン

毎月第4木曜日 14:00～16:00

上飯田ふれあい広場 1F

☆南町談話茶房

毎月第4月曜日 13:00～15:00

南町町内会館(三柱神社)

いずれも参加費無料、お申込み不要、

直接お越し下さい。持ち物:水分・老眼鏡等



大人気の
カルトナーージュ作成

通所介護(デイサービス)

通所介護(デイサービス)は、介護施設に日帰りで通い、食事や入浴などのサービスを提供しています。レクリエーション等も用意され、保険料(一部自己負担)で賄うことができます。



☺夏本番になり、毎日暑い日が続いていますが、
デーサービスでは暑さに負けず、元気に楽しく過ごして頂いています☺

鯉のぼり飾りの制作

端午の節句に合わせ、「鯉のぼり飾り」を作成しました。お客様より「今年の鯉のぼりは大きいね！立派だね！」など喜ばれていました！！今後は、「七夕飾り」を作成する予定です！！



あじさい週間 ※6月10日(月)～6月15日(土)

あじさい週間として「あじさい弁当」やおやつ時にあじさいのランチョンマットをご用意し楽しんで頂きました！！

6月10日(月)～6月12日(水)は、
毎日メニューが違う「あじさい弁当」！！
三日間ともに、とても美味しかったです！



6月13日(木)～6月15日(土)は、
当ケアプラザの保健師さんの声掛けで地域の
ボランティアの方達と作成した、『あじさいラン
チョンマット』をおやつ提供時に敷き、季節感を味わって
いただきました！！

父の日

5月の「母の日」にはカーネーションを、
そして6月の「父の日」にはヒマワリを日頃の
感謝を込めて、職員一同より
プレゼントしました！



これからも、お客様に楽しんでいただき、また季節感を味わえる
デーサービスを目指したいと思います🌙

活動団体のご紹介

ケアフラザで活動されているいろんな団体さんをご紹介します。活動にご興味がある方は、代表の方につながりますので、まずは上飯田地域ケアフラザまでご連絡ください。



リズム体操

日時：毎月第1火曜日
10:00~11:00
内容：リズム体操
会費：500円/回
体験したい方 大歓迎！

スマート体操クラブ

日時：毎月第1・4土曜日
12:00~14:00
内容：体操、ストレッチ
会費：500円/月
体験したい方 大歓迎！

散歩クラブ

日時：第1・3土曜日
10:00~11:30
内容：コグニサイズ・ラジオ体操
会費：500円/月
丁寧に指導致します！

生活支援コーディネーターの

上飯田町ぶらい訪問記

其21 「カマヘアラニ フラ スタジオ」

～私たちもダンサーよ！～



「さあ、みなさまも一緒に踊ってみませんか？」そう声をかけられ、手の動かし方や踊りの意味などを説明し、参加者のみなさま全員で楽しくフラダンスを踊っていたのは「ケアハウス フォンス」の入居者のみなさま。今日は「ケアハウス フォンス」に「カマヘアラニ フラ スタジオ」のメンバーがいらっしゃるとの事で、お邪魔させていただきました。

この「カマヘアラニ フラ スタジオ」さん、現在も「上飯田地区センター」で活動されていて、コロナ前から地区センターでのイベントや地域活動団体、福祉施設などへフラダンスを披露してくださっていました。内容としては女性のフラダンスは勿論ですが、男性のフラダンスやウクレレ演奏も披露してくれます（元々フラダンスは男性から始まったそうです）。なんととっても1番の売りは、最後に参加者のみなさまと一緒に踊られることです。この日も男性、女性のフラダンスとウクレレ演奏など5曲を披露していただいた後、踊りの説明と練習を挟んで2曲ほど全員で踊られていました。「ケアハウス フォンス」のスタッフも、「こんなに盛り上がるとは思わなかった。みんな一緒に踊れて楽しかったわ」と笑顔で語ってくれました。

「これからも地域の活動団体や福祉施設など、スケジュールが合えばどんどん伺わせていただきます」と代表の杉様はおっしゃっていました。