



横浜市上矢部地域ケアプラザ広報 かみやべ 特別号

発行元: 横浜市上矢部地域ケアプラザ 発行責任者: 所長 加藤 美雪 発行日: 令和2年4月25日 広報誌はWEBでもご覧いただけます
電話: 045-811-2442 FAX: 045-811-2499 E-mail: plaza@deainokai.com http://www.kamiyabe-cp.com

現在、自主事業や講座の開催が未定となっておりますので、今回は広報5月号に代わりまして特別号という形で発行しております。

Coming soon!

Since 2015



5周年 いいじいカフェ

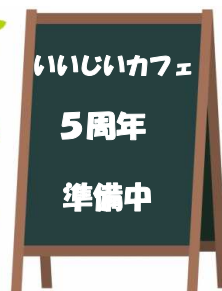
おじさまグループ「いいじい」がこだわりのコーヒー豆で淹れるおいしいコーヒーを提供しています。いいじいカフェは親子連れ、ご高齢者、誰でもみんながくつろげる場所です。



いいじいカフェは6月でOPENして5周年になります。
現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休みしていますが、再開しましたら是非、美味しいコーヒーを飲みに来てください！！
記念のお菓子をご用意してお待ちしています。

ボランティアグループいいじいはいいじいカフェだけでなく、
高齢者施設や矢部福祉まつりへの出張カフェ、ふれあいフェスティバルや
地域の行事ではボランティアとして幅広く活動しています。

※前年度のケアプラカードにつきまして、8個たまっているものは今回に限り事業を再開した月の月末まで、いいじいカフェのコーヒー1杯か、受付にて粗品と交換致します。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、貸館、自主事業等を休止しております。

三密を避け、感染拡大のリスクを避けるための休止となりますので、
ご不便をおかけしますが、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



5月のケアプラザ事業はすべて中止です。

横浜市の指導により、来館時には必ず**マスクの着用**をお願いします。

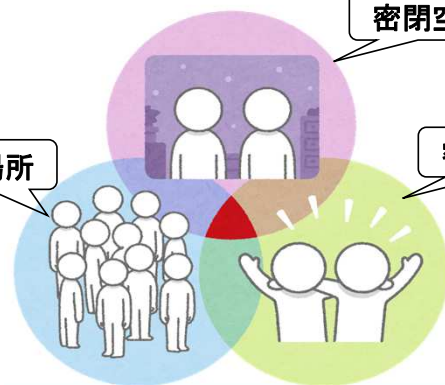
(配布はしていません)

また、**来館者名簿**に必要事項を記入の上、**検温**のご協力をお願いします。

密集場所

密閉空間

密接場面



先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

● 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

● 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

● 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！