

看護師 渡邊のあなたに今伝えたい  
ミニなるほど健康講座

## フレイル予防

大切な栄養素について

タンパク質：内臓や筋肉などあらゆる組織に重要な栄養素。卵、魚・肉・豆腐・乳製品など  
ビタミンD：骨の発育に必要な栄養素。日光の紫外線を浴びることにより、皮膚でビタミンDが産生されます。カルシウムの多い乳製品、魚、豆腐、納豆、海藻、キノコ



たとえば、ごはんに納豆を付けたり、みそ汁を具沢山にしたり、豆腐を付けたり。パンの時は卵、ハム、ツナをトッピングしたり、**手軽な食材をプラスしてフレイル予防！**

生活支援コーディネーター森田の地域密着コラム  
いつまでも元気に暮らしたい！

新しい生活様式に不便を感じながら、少しずつ暮らしの中で馴染んできたこともあると思います。マスクの着用、こまめなうがい手洗い、レジに並ぶときは間隔を開けるなどなど。

さて今回は、屋内での制限があるこんな時だからできることってなんだろう…と、考えて… **屋外のラジオ体操** をご紹介です。

「なにをいまさら！」と言われるかもしれませんが、外は換気がばっちり（当たり前）、体操中は自然とソーシャルディスタンス、少人数でもできる。もう、これって良いことだらけじゃないですかあ（\*´艸`）それなら百聞は一見に如かずということで、ケアプラザが主催し公園でラジオ体操をやりました！やっぱり、顔を合わせてなにかするって楽しいですよ♪

さて、やってきた私の感想ですが、ラジオ体操は子どもからシニアまで、誰もができる身近な体操であると、あらためて感じました。ラジカセ1台でいつもの公園が『集いの場』に早変わり！今まで使っていた場所が難しい…やれていたことができなくて集まれない…それなら、こんなことから初めてみるのはいかがでしょうか。

公園に遊びに来ていた、かわいい園児たちも一緒に体操してくれました(´^`)



### 新橋地域ケアプラザ広報誌〈第41号〉

発行日：2020年12月20日  
発行：社会福祉法人開く会  
横浜市新橋地域ケアプラザ  
責任者：所長 相沢 美樹  
発行・編集：広報委員会(相沢・井田・竹内)  
連絡先：泉区新橋町33-1  
☎：813-3877 FAX：813-3380  
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。  
HP：<http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>

横浜市新橋地域ケアプラザ

2021冬号

街の駅

しんばし

ケアプラザから事業のお知らせ

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			1月	2月	3月	
シニア	かよう教室	1月：休み 2月：音楽療法 3月：栄養講座	—	2日(火) 13:30~15:00	2日(火) 13:30~15:00	無料
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	—	3日(水) 13:15~14:15	—	無料
	ラフターヨガ	笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操 定員制	10日(日) 14:00~15:00	7日(日) 14:00~15:00	7日(日) 14:00~15:00	100円
	成年後見制度個別相談会	行政書士に、成年後見制度・相続・遺言について相談できます	—	9日(火) 14:00~16:00	9日(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	お茶会です。ご参加お待ちしております。	—	12日(金) 14:00~16:00	12日(金) 14:00~16:00	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います	24日(日) 10:00~11:00	28日(日) 10:00~11:00	28日(日) 10:00~11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ ~認知症を学ぶ~	認知症カフェ 当事者・ご家族はもちろん、地域の方どなたでも参加いただけます。 ※感染症拡大防止のため休止	—	—	—	100円
ケアプラザ休館日	定期清掃の為、休館いたします デイサービス、居宅介護は営業 ※年末年始は右記の期間全て休館	12/29(火)-1/3(日) 18日(月)	15日(月)	15日(月)	—	

新型コロナウイルスによる利用制限中となっています。記載はあっても、中止となる場合もございますのでご了承ください。もしご不安な際はお手数でも、ご連絡いただければ幸いです。 ☎ 045-813-3877

今号の中面特集は「介護保険を利用した住宅改修とは」です。

住み慣れた自宅に安心して暮らしていくために、「手すりを付ける」「段差を解消する」など住宅改修住宅していくことは有効です。その住宅改修の費用の一部を介護保険から支給する制度があります。手続きの流れや気を付けるポイントを特集しました。

