



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

## 「食べて元気にフレイル予防」

フレイルは、加齢により心身が老い衰えた状態のことをいいます。

### ★ フレイル予防のための食事

- ① 3食しっかりとる バランスの取れた食事を3食とる。食後の歯磨きも忘れずに
- ② 1日2回以上、**主食**(ごはん/パン/麺類) **主菜**(肉/魚/大豆料理) **副菜**(野菜/きのこ/海藻)を組み合わせる
- ③ いろいろな食品をたべる 多様な食品を組み合わせると、必要な栄養素を手軽に摂取可能  
(参考)厚生労働省HP「高齢者のフレイル予防事業」

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!

shinbashi future Lab.  
しんばし未来研究所



【クリアできるターゲット】



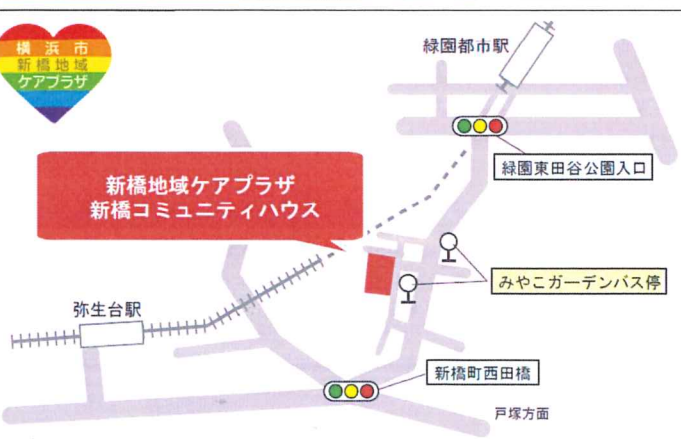
今号の特集記事で、少し SDGs を身近に感じていただけたでしょうか|ω・)チラ?  
未来へのミチシルベとも思える SDGs ですが、家族や身近な誰かの幸せを考えたり、地元が好きだったりすることで「これならできるかも!」が、増えるかもしれませんよ。  
さて、ケアプラザではこの秋より、**そんな想いを育む講座**を予定しています。  
その名も **しんばし未来研究所** です。今よりも、地域やまちで暮らす人を知ること、新しい出会いや仲間が増えることで、地元への愛はあなたの中できっと醸成されるはずですよ

「会社と家の往復で、地元のことで実はあまり知らない…」 「定年退職する前に、我がまちを知ってみようかな」 「子育てが一段落したから自分の楽しみを探したい」 など、地域と関わるきっかけが今までなかったのなら、まずは気軽な気持ちでの参加をお待ちしています。第1弾は新橋地区を対象に行いますが(他地区からの参加も可能です)、今後は緑園地区などでも開催を考えていますので、しばしお待ちください。

ずっと住み続けたいまちであるように、自分が楽しみながらできることを、考えてみませんか?

#地元愛 #仲間づくり #いまからできそうなこと  
#地域を知る #人をつなぐ 未来へつなぐ

ちなみにわたしは、こまめに使っていない部屋の電気は消すこと、またプラグは抜くようにしています。節電も立派な SDGs です |('ω')、イエーイ



### 新橋地域ケアプラザ広報誌〈第44号〉

発行日: 2021年9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: 新橋地域ケアプラザ・地域交流  
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/>

# 街の駅

Sustainable Development Goals

事業のお知らせ

SDGs



対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			10月	11月	12月	
シニア	かよう教室 会場)緑園クラブ ハウス	10月: 口コミ予防 11月: 口腔講座 12月: 栄養講座	5日(火) 13:30~14:30	2日(火) 13:30~14:30	7日(火) 13:30~14:30	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	6日(水) 13:15~14:15	3日(水) 13:15~14:15	1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	3日(日) 14:00~15:00	7日(日) 14:00~15:00	5日(日) 14:00~15:00	100円
	成年後見制度 個別相談会	弁護士と行政書士に、成年後見制度・相続・遺言について相談できます。	19日(火) 14:00~16:00	9日(火) 14:00~16:00	21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。	お休み	12日(金) 14:00~16:00	お休み	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	26日(日) 10:00~11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ ~認知症を学ぶ~	認知症を学ぶカフェです。毎月、様々なミニ講話を予定しています。	24日(日) 13:30~15:00	28日(日) 13:30~15:00	お休み	100円
	街の駅1番線	ケアプラザのお茶のみサロンです。 美味しいコーヒーを用意しています。	28日(木) 10:00~12:00	25日(木) 10:00~12:00	23日(木) 10:00~12:00	無料
	ラジオ体操	屋外で気持ちよくからだを動かしましょう。	毎週水曜 11:45~12:00 ケアプラザの駐車場でいきます(雨天中止)			無料
八百屋さんの出張販売	新鮮な青果やお惣菜など、目で見て手に取って、買い物を楽しめます♪	毎週水曜 12:00~13:00 ケアプラザの入り口で行います			-	

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

18日(月)

15日(月)

20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、SDGs です。

一度は聞いたこと、見たことがあるかもしれませんが、「SDGs」は2020年度から小学校や中学校でも勉強するようになった全世界の目標です。何をめざす活動なのか、簡単ですがまとめてみました。

※広報紙は過去のものも新橋地域ケアプラザのブログでご覧いただけます。