

# SHINSUGITA 夏

NO. 117  
2023年 7月 発行

社会福祉法人 電機神奈川福祉センター 横浜市新杉田地域ケアプラザ 発行責任者 所長 薄井 恭一 TEL:045-771-3332 FAX:045-771-3334 e-mail:plaza@denkikanagawa.or.jp

## 新杉田地域ケアプラザ主催事業 参加者募集情報

事前申込制の講座について  
 ● 電話・窓口にてお申込みください。  
 ● 氏名、住所、電話番号、年齢(もしくは月齢、年代)、緊急連絡先等をお伺いします。  
 ● 個人情報は、お申込みいただいた自主事業でのみ使用いたします。

### パパと一緒にリトミック

パパとお子さんと楽しく体を動かせる講座です。その間、ママはつかの間のリフレッシュ♪

日 時:2023年10月1日(日) 10:00~11:00  
 場 所:3F多目的ホール  
 対 象:1,2歳児をお持ちのパパとお子さん  
 定 員:10組  
 費 用:300円  
 申 込:8月10日(木)11:00~9月15日(金)17:00  
 ※申込み多数の場合、抽選とさせていただきます

### 親子でたのしむプログラミング講座

日 時:2023年9月9日(土)  
 ■ 10:00~11:30 《はじめてクラス》  
 プログラミングが何なのか知らない方、学校などでのプログラミングがわからなかった方、ゼロからプログラミングを理解したい方 におすすめ!  
 ■ 13:00~14:30 《創作クラス》 ※上級  
 集中して考えることを楽しめる方、プログラム設計をしてみたい方、学校などでのプログラミングが楽しかった方 におすすめ!  
 場 所:3F多目的ホール  
 対 象:小学1~6年生  
 定 員:各クラス親子 4組ずつ 計8組  
 費 用:親子1組500円  
 申 込:7月31日(月)9:00~8月22日(火)17:00  
 ※申込み多数の場合、抽選とさせていただきます



申込みフォーム



### のびのび体操倶楽部 若干名募集

エアロビクスの要素を取り入れた健康体操です。皆さんで楽しく体を動かしましょう!

日 時:毎月第2・4木曜日 10:00~11:30  
 場 所:3F多目的ホール  
 対 象:杉田近隣にお住まいで65歳以上の方  
 ※ケアプラザまでご自身で来られる方  
 費 用:2000円(全6回)  
 申 込:要事前連絡(登録制)  
 まずは見学からご案内いたします

### サロンまどか

主に1人暮らしの高齢者の方を対象とした、お昼ご飯を食べ、音楽鑑賞、ゲーム、作品の制作、講座などを楽しむ会です。午後のひとときを、一緒に楽しく過ごしませんか?

日 時:毎月第4火曜日 お昼ごろ  
 詳細な時間はお問い合わせください  
 場 所:3F多目的ホール  
 対 象:原則、杉田地区連合町内会エリア(杉田1~9丁目、杉田坪呑、新杉田町、中原)にお住まいで、65歳以上の1人暮らしの方 ※ケアプラザまでご自身で来られる方  
 費 用:その時の内容に応じた参加費が必要です  
 申 込:要事前連絡(登録制) まずは見学からご案内いたします

### 子育てサロン ひよこカフェ

子育てを共通の話題として、のんびりおしゃべりしませんか?ほっと一息つきに、ちょっとした気分転換に、気軽に遊びに来てください♪

☆メニュー☆  
 コーヒー(カフェインレス・レギュラー)、紅茶、麦茶などお弁当などの持ち込みもできます



日 時:毎月第2火曜日 11:30~14:00  
 出入り自由/最終入場13:30 ※8月はお休み  
 場 所:新杉田交流スペース  
 対 象:ママと乳幼児  
 費 用:大人1回100円  
 申 込:不要  
 ● 保育ボランティア常駐♪ 保育・食育のプチ相談もできます  
 ● 定員の関係上、満員となった場合には、ご利用をお断りさせていただきます

### 各事業の申込・詳細お問い合わせ

社会福祉法人 電機神奈川福祉センター  
 横浜市新杉田地域ケアプラザ  
 〒235-0032  
 横浜市磯子区新杉田町8-7  
 電話:045-771-3332 FAX:045-771-3334



JR・シーサイドライン 新杉田駅 徒歩1分  
 新杉田駅バスターミナル目の前

(いただいた個人情報は、他用致しません)

電機神奈川福祉センターHP  
<https://www.denkikanagawa.or.jp/>

新杉田地域ケアプラザTwitter  
[https://twitter.com/Shinsugita\\_CP](https://twitter.com/Shinsugita_CP)



### つながる杉田 みんなでプラネタリウム

主催:つながる杉田実行委員会

プラネタリウム展示期間  
 杉田劇場ギャラリー  
 8月3日(木)~8月6日(日)10:00~17:00  
 磯子区民ホール  
 9月2日(土)~9月5日(火) 9:00~17:00

### ぬり絵のご参加、ありがとうございました!

ケアプラザの利用者様、地域の子育てサロン、自治会の皆さま、近隣施設、幼稚園・保育園、小中学校の皆さまにご協力いただき、〈夜空のカケラ〉が1500枚以上集まりました。(※7/4時点)集まったカケラでプラネタリウムを作り、杉田劇場・磯子区民ホールで展示します。皆さまのご来場をお待ちしております!



### 高齢者の「やせ」に注意! ~フレイル予防・栄養のはなし~

毎日暑い日が続く、食欲低下を招きやすいこの時期。高齢者の低栄養による「やせ」は老いを加速させ、要介護状態へのリスクが高まります。半年以内に2~3kg以上の体重減少やBMI(体格指数)が18.5未満(65歳以上の目標範囲は21.5~24.9)の方は要注意!健康な身体づくりの基本は栄養です。夏場は特に脱水・熱中症予防(こまめな水分摂取とクーラー利用などの暑さ対策)と併せ、意識していきましょう!

#### 老いを加速させないための食事の摂り方

1. 3食バランスの良い食事を摂る(食事を抜かない)  
 ※バランスの良い食事<主食、主菜、副菜3つが揃う>
2. 毎食たんぱく質摂取を意識(肉、魚、大豆製品)
3. 野菜は緑黄色野菜や根菜類など豊富な種類を
4. 適度な油脂類の摂取
5. 酢、香辛料、香野菜を上手に取り入れる(減塩)
6. 食欲がないときは、おかず優先で食べる



#### ※BMIの計算の方法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
 例)身長150cm、体重45kgの場合  
 $45 \div 1.5 \div 1.5 = 20$



体重チェックでフレイル予防!

### 新杉田地域ケアプラザの新型コロナウイルス感染対策につきまして

5月8日より、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2類相当から5類相当に移行されましたが、当ケアプラザは、デイサービス併設、および高齢者の方のご来館も多いことから、今後も横浜市の指針に基づき、基本的な感染対策を講じて施設運営を継続してまいります。皆様に安心して当ケアプラザをご利用いただくために、ご理解とご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

- 貸館の定員は、多目的ホール 50名、ボランティアコーナー 18名、地域ケアルーム 12名、調理室 10名となります。
- 館内ロビー、廊下、お手洗いなどの共用部分では、マスク着用にご協力をお願いいたします。
- よこはまウォーキングポイントを再開いたしました。