



## しっかり栄養とっていますか？ ～フレイル予防は日々の食事の見直しから～

杉田地区は横浜市の全体平均よりも  
高齢者の**低栄養の割合が多い傾向**にあります！



**あなたは大丈夫？  
低栄養に陥るサイン！**

- ①食事回数が減る
- ②同じものばかり食べる
- ③買い物や調理がおっくうになる
- ④食への興味が薄れる
- ⑤お口のトラブルがある

1日3食、多彩な食品をまんべんなく食べましょう！  
たんぱく質は毎食とるよう心がけましょう！

目安は1日**7品目**以上！あなたの食事は！？

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな、あぶら、にく、さやうにゆう・乳製品、やさい、かいそう、(い)いも、たまご、だいずせいひん、くだもの

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

↑上記のチェックリストが欲しい方、フレイル予防についてご相談のある方は、お気軽に新杉田地域ケアプラザまで。☎045-771-3332(担当:永田)

詳しくは もしくは横浜市HP「元気なうちから介護予防」で検索！

## ホッとティータイム ～介護者のつどい～

「ほっとティータイム(介護者のつどい)」は、介護をしている方や介護経験のある方が気楽にお話できる場です。日頃の出来事など、お互いの経験や思いをお話したり、イベントに参加したりしてほっと一息つきませんか？

4月14日(火)	5月12日(火)	6月9日(火)
7月14日(火)	8月18日(火)	9月8日(火)
10月13日(火)	11月10日(火)	12月8日(火)
1月12日(火)	2月9日(火)	3月9日(火)

赤字はお楽しみイベントを予定しています！

男性のご参加もお待ちしています！

日時：毎月第2火曜日 13:30～15:00(8月のみ第3火曜)

場所：新杉田地域ケアプラザ2階 ボランティアコーナー

対象：介護をしている方、介護経験のある方

費用：無料

※新杉田地域ケアプラザ窓口、もしくはお電話(045-771-3332)にて、お申し込み、お問合せください。(担当:永田・久世)

包括支援センターより

参加者募集中！

# NWC

## ～ノルディックウォーキング・クラブ～

大人の部活でスポーツウォーキングを楽しみませんか？

北欧生まれのノルディックウォーキングは、専用ポール(細長い棒状のもの)を用いて上半身も動かす全身運動です。  
**全身の90%以上の筋肉を意識して使う**ことができ、筋力アップ、心肺持久力維持、ストレス解消等健康づくりや体力向上に効果があります。

NWCでは

- ①自分のからだの状態を知る(体力測定)
- ②理論を学ぶ(講座)
- ③実践(グループ活動)

を通して自己管理を含めたスキルアップとグループ活動(大人の部活)による運動の習慣化を目指しています。

**男性参加者大歓迎！！**

新杉田～富岡総合公園  
往復**4.3km**完歩！



お問い合わせ  
☎045-771-3332  
新杉田地域ケアプラザ(担当:永田、島村)

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをめざして

## 杉カフェ どんぐり堂

誰もが気軽に参加し、おいしい飲み物を楽しみながら<話をする>集いの場です。ここでは<分かち合える人とのつながり>を大事にしています。

2026	4/16、5/21、6/18、7/16	8月はお休み
	9/17、10/15、11/19、12/17	
2027	1/21、2/18、3/18	

場 所：新杉田交流スペース(新杉田地域ケアプラザとなり)

参加費：**100円**(飲み物を用意しています)

申 込：不要 ※**時間内の出入りは自由です。**

問合せ：新杉田地域ケアプラザ

**045-771-3332** 担当：島村・清水

協 力：杉田地区社会福祉協議会、新杉田地域ケアプラザ

支えあい、明るい杉田でみな元気 この事業は<赤い羽根共同募金>の配分を受けて実施しています



◎ 文字や絵柄で切れては困るものは、ピンクの破線内に配置してください。  
◎ フチ無し印刷をご希望の場合は、黒の線まで色や写真を配置してください。  
◎ 用紙サイズの変更やトンボの移動、変形などにならないようお願いします。  
◎ 透過性や半透明、パターンなど変換が正常に出来ない場合があります。  
◎ PDFを作成する際は、説明部分を削除してください。また、テンプレートと同じサイズになっているか確認してください。

