横浜市浦舟地域ケアプラザ
うらふね丸

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
発行：横浜市浦舟地域ケアプラザ
住所：横浜市南区浦舟町3-46
電話：045-261-3315
FAX：045-264-1238
発行責任者：笠石　晃
令和7年10月1日発行　No.101号

10月 11月

横浜市浦舟地域ケアプラザ　045(261)3315

ボッチャ交流会

地域活動ホーム**どんとこい・みなみさん**
中途障害者地域活動センター**フレンズ南**
さんと一緒にボッチャを体験してみませんか？　初めての方でも大歓迎！
一緒に楽しみましょう！

10月29日(水)13：00～15：00

場　　所：多目的ホール
対　　象：どなたでも
定　　員：先着５名
参 加 費：無料
申　　込：9/29(月)～10/6(月)
電話または窓口

シニア向けスマートフォン講座

スマートフォンを買ってみたけど、、、
使い方が分からない
動画を撮ったり送ったりしたい、
アプリの使い方が分からない
初心者のためのスマートフォン講座です。
高校生のボランティアさんが
丁寧に教えてくれます！

予約不要

第２・４日曜日
10月12日・10月26日
11月9日　・11月23日
いずれも10：00～11：30

場　所：ボランティアルーム
対　象：地域住民の方
協　力：横浜商業高等学校のみなさん
参加費：無料
※専門講師ではありませんのでお答えできない場合もあります。

子育てサロン あつまれ！ハニービー クリスマス会

ホホホー サンタも いくよ～！

12月19日（金）
10：00～11：45

場　所：多目的ホール
対　象：未就園児とその保護者
定　員：先着15組
参加費：無料
申　込：11月19日(水)10時～
電話または窓口

小中学生対象 書き初め

書初めをケアプラザでやりませんか？
講師がコツを教えます。

12月27日(土) 13：00～15：00

場　所：多目的ホール
定　員：８名
講　師：高橋　香風　氏
参加費：無料
申　込：11月27日(木)10時から
電話または窓口

小学生限定 冬休みの宿題をケアプラザでやろう！

協力：横浜市立横浜商業高等学校 / NPO法人　フードバンク浜っ子南

分からないところを教えてくれるボランティアさんがいるよ♪

12月27日(土)　10：00～12：00

場　所：多目的ホール
定　員：25名
参加費：無料
申　込：不要

お菓子もあるよ

お知らせ　R7年度　貸室団体向け説明会　重要!

現在浦舟地域ケアプラザに登録されている貸室団体向けに
貸室説明会を開催します。各団体１名のご出席をお願いします。

11月8日（土）　場所：多目的ホール　10：00～　Ⅰ団体
13：00～　Ⅱ団体・Ⅴ団体

※ご欠席の場合はお電話ください

浦舟地域ケアプラザ公式LINEアカウント

浦舟地域ケアプラザホームページ

協力医が教える　浦舟地域ケアプラザ　協力医 髙本 誠一先生の健康診断ポイントアドバイス

Ⅰ.健康診断結果の読み解き方のチェックポイント
①前回と比べる。年ごとの変化がないかチェックしましょう。
②食べ過ぎ･飲み過ぎの人は特にチェックしましょう。お酒を多く飲む人では肝機能を表す数値に特に問題なくても脂肪がある可能性があります。
③BMIは身長と体重のバランスを示す数値。25以上は肥満となります。
④糖尿病の指標であるHbA1cが6.3%以上の場合は、糖尿病と診断されます。
⑤悪玉コレステロール（LDLコレステロール）が基準値より高めの場合は、炭水化物や肉の摂取量を減らして、野菜を十分にとることを心がけてください。

Ⅱ.男女共通のがん検診
①胃がん検診→50歳以上で受診間隔は２年に１回。胃部X線検査または医内視鏡検査。
②肺がん検診→40歳以上で受診間隔は1年に1回。胸部X線検査、場合により喀痰細胞診。
③大腸がん検診→40歳以上で受診間隔は1年に1回。便潜血検査。
④子宮頸がん検診→20歳以上(女性)で受診間隔は2年に1回。頸部細胞診検査。
⑤乳がん検診→40歳以上(女性)で受診間隔は2年に1回。マンモグラフィ検査。
⑥前立腺がん→50歳以上(男性)で受診間隔は1年に1回。血液検査。

Ⅲ.ちょっとしたことが影響する、数値が変わりやすい検査項目
①γ－GTP→よく飲酒をする人でも、数日前から節酒すると数値が低くなります。
②血清総ビリルビン→空腹時間が長くなると、わずかに数値が高くなります。空腹でないときに再検査をして基準値内であれば問題ありません。
③尿素窒素は→脱水があると数値が高くなります。
④尿蛋白→検査の前日や当日に激しい運動をすると、腎臓に負担がかかり、一時的尿蛋白が漏れ出ることがあります。これは生理的な現象で、問題ありません。
⑤中性脂肪･血糖→食後か空腹時かによって数値が変わります。採血するときの「空腹時」とは10～12時間は絶食した状態のことです。検査が朝からであれば、前夜9時以降は食事をとらないでください。
１年に1回は、ご自身の身体の状態を知るためにも健康診断を受けた方が安心だと思います。

終活 旅立ちのとき

～元気なうちから考えよう！～　医師から学ぶ介護予防講演会

いつか亡くなる日まで
いかによりよくいきるか・・・・

「元気なうちから考えておく旅立ちのとき」について

10月31日（金）
13：30～15：00

場　所：多目的ホール
定　員：先着30名
講　師：医学博士　三浦　猛　先生
参加費：無料
申　込：10月10日(金)10：00～電話または窓口

募集中！ 浦舟地域ケアプラザではデイサービスの職員を募集しています

職種 ①デイスタッフ（介護業務）①9：00～13：00
②8：30～17：00
時給：1.255円（処遇改善手当含む）

週一からできます！
スタッフ大募集

※勤務日・福利厚生等は電話でお問い合わせください
担当　　笠石