

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：李尾 奈王子
令和7年6月1日発行 No.99号



エルダリー リトミック

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！

日 時： 6月17日火曜日
10:00~11:30

場 所： 多目的ホール

対 象： 65歳以上

定 員： 15名

参加費： 300円

講 師： 松平 光代 先生

持ち物： 飲み物

申込開始： 5月26日(月)
来館にて10:00~

すごい！
運動不足
解消だ！

子育てサロン

あつまれ！ハニービー

あついで！
いっしょに
水あそびしよう！

日 時： 8月15日(金)
10:30~12:00

場 所： ケアプラザ内

対 象： 未就学児

定 員： 15組

参加費： 無料

持ち物： 水着・おもちゃ・飲み物

申 込： 7月15日(火)
10:00~

予約が
必要です

ヤクルト腸活出前講座

腸内環境を整えて免疫力を高めませんか！

お土産付き

日 時： 6月26日(木)13:30~15:00

場 所： 多目的ホール

対 象： 地域住民の方

定 員： 25名 参加費 無料

講 師： 神奈川中央ヤクルト株式会社

申 込： 6月1日(日)10:00~ 来館にて受付

見て、知って 浦舟展示WEEK

浦舟ケアプラザの周辺にはさまざまな福祉施設があるのはご存じですか？
素敵な作品やおいしいパンやお菓子を販売している施設があります。
他にも日々作成している作品を覗きにきませんか？

日時 7月1日(火)~4日(金)
場所 浦舟地域ケアプラザ内

予告

健康づくり教室

※開催会場は『お三の宮連合町内会館』

6月20日(金) 10:00~11:00
内容：栄養について
講師：小澤 早苗氏(管理栄養士)

7月18日(金) 10:00~11:00
内容：口腔ケアについて
講師：安田 加代子氏(歯科衛生士)

申し込みはケアプラザまで電話・窓口まで！(柏村・加山 担当)

無料 司法書士巡回相談

南区地域包括支援センター社会福祉士合同

7月23日(水) 14:00~16:00

事前予約 (1組30分)

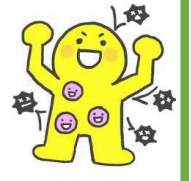
・遺言を書きたいけれどどうしたらいいの？
・親の金銭管理が心配だけどどうすれば・・・？など
司法書士がお悩み解決のお手伝いをします！

予約は 045-261-3318
包括：亀川までご連絡ください

横浜市浦舟地域ケアプラザ 045(261)3315

地域包括支援センターからのお知らせ

健康 ワンポイント



風邪をひきやすい人とひきにくい人。その差は何？

風邪などに感染しにくい人。それは免疫力が高い人
感染症が流行するとき、同じような環境下にいらながらも、感染する人としない人がいます。
感染しない理由として「免疫力が高い」ということが挙げられます。

免疫力のおもな働き

①健康維持 ②老化・病気の予防 ③感染から体を守る ④抗体をつくる ⑤体内で変異した細胞を排除する、つまり、さまざまな敵から体を守りながら、体の機能を正しく働かせることで、健康を維持するために欠かせない役割を担っているのが免疫力です。生活習慣やストレスが免疫力低下の原因になります。免疫力を高く維持する＝免疫機能を正常かつ適切に働かせるために大きく関与しているのが生活習慣です。バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠に規則正しい生活が大切です。ストレスや喫煙習慣、適量を越える飲酒習慣等は免疫力を低下させる一因になります。加齢によっても免疫力は低下していきます。

免疫力が低下する要因

①体の冷え ②食事の乱れ ③加齢 ④ストレス ⑤睡眠不足。⑥過度な運動 ⑦喫煙習慣
食生活を見直して、食べて免疫力を高めましょう。
腸内環境を整える発酵食品・食物繊維
納豆、みそ、ヨーグルト、ごぼう、きのこ類
抗酸化作用にすぐれた色の濃い野菜
ブロッコリー、小松菜、なす、にんじん、トマト
免疫細胞の材料になるたんぱく質
鶏肉、さけ、チーズ、豆腐、卵
これらの食品を摂取して免疫力を高めましょう。



浦舟地域ケアプラザ協力医
高本誠一先生

職員紹介

ありがとうございました よろしくお祈りします



澤田 久美子



小澤 真澄

この度、4月1日付で栄区にある本郷台駅前地域ケアプラザへ異動することになりました。この5年10カ月間の様々な経験は、私にとって大きな糧となりました。地域の皆様には、いつも温かく受け入れていただき本当に感謝しております。新しい場所では、これまでの経験を活かしていければと思っております。ありがとうございました。

港北区の大豆戸地域ケアプラザから異動となり、4月より浦舟地域ケアプラザの一員となりましたケアマネジャーの小澤真澄です。
南区は初めてのため、地図を片手に歩き回り、これから地域のことを知りたいと思っております。横浜スタジアムが近いこともうれしいです。これからどうぞよろしくお願いいたします。

求人情報

浦舟地域ケアプラザではスタッフを募集しています。スキマ時間を活用してみませんか？！

職種 ①デイスタッフ(介護業務) ②ドライバー(送迎業務)

勤務時間	①9:00~13:30 ②8:30~17:00 ③9:00~17:30	勤務時間	月・水・木・土 ①8:15~10:00 ②15:45~17:30
------	-------------------------------------------	------	----------------------------------------

詳細は電話でお問い合わせください



浦舟ホームページ