


### 親子のひろば「ぽけっと」

「赤ちゃんひろば」がリニューアル!!  
お子さんの成長を見守り、気持ちをそっと受けとめる場所「ぽけっと」。ここでのひとときが、親子に小さなワクワクを届けます。

対象:0~3歳の親子 定員:先着12組  
費用:1回200円  
場所:滝頭地域ケアプラザ 多目的ホール  
時間:10:00~11:15(受付9:45~)  
申込:電話・窓口・QRコードより(申込日の朝9:00~)




開催日(申込日)	内容
4月15日 (受付中)	親子英語
5月20日 (4月15日)	リトミック
6月17日 (5月20日)	親子英語
7月15日 (6月17日)	リトミック

### ママのためのピラティス ~産後ケア~

産後の身体を整えるピラティス。体幹を鍛えて肩こり・腰痛を軽減し、赤ちゃん連れでも安心のリフレッシュ講座です。

対象:0歳児のお子さんがあるママ  
定員:先着10組 費用:1回300円  
場所:滝頭地域ケアプラザ 多目的ホール  
時間:10:00~11:00(受付9:45~)  
申込:電話・窓口・QRコードより(申込日の朝9:00~)




開催日	(申込日)
5月12日	(4月14日)
6月9日	(5月12日)
7月14日	(6月9日)

(第2火曜日)

### ママとベビーの体操 ぴよぴよ

ベビーケアと3B体操で、親子で体を動かし楽しい時間を過ごしましょう。初めてでも無理なく参加できます。

対象:0歳児1歳児とそのママ  
定員:先着10組 費用:1回300円  
場所:滝頭地域ケアプラザ 多目的ホール  
時間:10:00~11:30(受付9:45~)  
申込:電話・窓口・QRコードより(申込日の朝9:00~)



開催日	(申込日)
5月26日	(4月28日)
6月23日	(5月26日)
7月28日	(6月23日)


(第4火曜日)

### 健康セミナー

滝頭地域ケアプラザ協力医 今井醫院 今井那美院長による講話。今回のテーマは「生活習慣病」についてです。

日時:5月27日(水)  
14:00~15:00(受付13:45~)

対象:地域の方どなたでも  
定員:先着25名  
参加費:無料  
申込日:4月24日(金)~電話・窓口にて




### 和みカフェ

認知症の方とご家族が安心して憩えるカフェです。スタッフ、オレンジボランティアと一緒に楽しみましょう。

日時:5月16日(土)  
14:00~15:30(受付13:45~)

対象:認知症の方とその家族  
定員:先着8組  
参加費:1人300円(お茶、お菓子代)  
申込:開催の1週間前までに電話・窓口にて

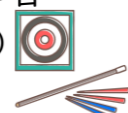


### さわやかスポーツ吹矢クラブ体験会

スポーツ吹矢は、呼吸を整えながら楽しめる健康スポーツです。体験会を開催しますので、ぜひ、ご参加ください。

日時:4月19日・5月10日・5月24日  
6月14日・6月28日(日曜日)  
9:00~11:30

地域の方どなたでも参加できます。参加費は無料です。道具は、貸し出します。動きやすい服装で、運動靴とお飲み物をご持参いただき、直接お越しください。




### 介護者のつどい

介護者同士で日ごろの悩みや思いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りませんか?

日時:5月22日(金)・6月24日(水)  
13:30~15:00

対象:現在、介護されている方  
定員:先着6名  
参加費:100円(お茶代)  
申込:随時、受付中



## 第78回 健康セミナー 令和8年2月25日(水)実施

### <酒と痛風について> 今井醫院 今井那美院長


お酒好きこそ要注意。尿酸値チェックを忘れずに!

痛風は血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超える状態が長く続くと発症リスクが高まります。痛風は成人男性に多くみられます。女性は女性ホルモンの作用で尿酸が排泄されやすいため、若年期は尿酸値が低く、閉経後に少し上昇しやすいです。尿酸はDNAやATPが分解されプリン体になった後に生じる老廃物で、人間は尿酸を分解する酵素が欠損しているため蓄積しやすいです。血中尿酸濃度が高い状態が続くと尿酸が結晶化して関節に沈着し、激痛を伴う痛風発作を引き起こします。食生活の欧米化の影響もあり、国内の患者数は増加傾向にあります。

アルコールは尿酸値を上げます。アルコールはATPの分解を進めて尿酸を増やすだけでなく排泄も妨げます。アルコールと一緒にプリン体を多く含む食べ物をとってしまうことも尿酸値を上げてしまいます。お酒を毎日飲む人は飲まない人に比べて痛風の危険度が2倍で、特にビールを飲む人の危険度が高いという報告があります。ビールは酵母、麦芽由来のプリン体が多いため痛風リスクが高いとされています。どんな種類のアルコールでも適切な飲酒量にとどめておくことが重要です。一日に日本酒なら1合、ビール350~500ml、ウイスキー60ml程度が尿酸値への影響を抑える目安とされます。

痛風と似た病気には、外反母趾、変形性関節症、偽痛風、蜂窩織炎、関節リウマチなどがあり、鑑別が重要です。また痛風は腎障害、尿路結石、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患とも関連し、肥満や高血圧、脂質異常症を併発しやすいことが知られています。

生活指導としては、カロリーを取りすぎず、プリン体摂取を1日400mg程度に抑え、飲酒量を控えることが基本です。水分を十分にとり脱水にならないようにすること、有酸素運動を継続すること、ストレスをためないことも重要です。生活習慣の改善は継続が鍵となります。



### 滝頭地区+岡村地区+滝頭地域ケアプラザ「チームオレンジ」に参加しませんか?

令和8年度 認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色でミサンガを作成する取り組みを行います。この活動に参加して、地域で認知症への理解と支え合いの輪を広げるお手伝いをしてみませんか。作ったミサンガは周知活動に活用します。どなたでも参加できますので、ぜひお力を貸してください! 5月28日・29日①10時から②11時からミサンガ作りを行います。ぜひお越しください!(詳細はケアプラザ職員まで。)

チームオレンジとは?  
認知症の人やご家族の声を大切に、その方の希望や困りごとに寄り添いながら、地域住民・団体・企業が一緒に取り組む「本人支援」の活動です。認知症の方が地域の一員として、安心して自分らしく暮らせるまちを目指し、身近に相談できる人づくりや、やりたいことへの参加を支えます。

支え合いの輪を  
オレンジでつながろう



### 生活支援コーディネーター渡邊の街探検! ジャーナル

#### 「リコーダーアンサンブル オカムラ」

活動場所:岡村中学校  
コミュニティハウス  
活動日:日曜日(月2~3回)  
時間:9:30~11:30  
参加費:無料(※資料・楽譜のコピー代が発生する場合あり)

今回はリコーダーアンサンブル「オカムラ」にズームイン! 日曜日の午前、岡村中学校コミュニティハウスで活動している地域のリコーダーグループです。館内にはソプラノやアルトはもちろん、見たことのない大きなリコーダーまで、どの楽器も柔らかく流れるような音色が響き渡り、思わず口ずさみたくなる演奏が広がっています。

代表の吉原さんは、子どもの授業で使ったリコーダーをきっかけに講座へ参加し、その後リコーダー活動を始めました。現在はデイサービスやケアプラザのイベントでも演奏し、大変好評をいただいています。眠っているリコーダーがある方、新しいことを始めたい方など、年齢問わず仲間を募集中!見学も大歓迎です!参加希望の方は滝頭地域ケアプラザへご連絡いただくか、岡村中学校コミュニティハウスへ直接お問い合わせください。