

## 食べて 元気に フレイル予防

皆様、こんにちは。包括支援センター 保健師 白井です。だいぶ気温が上がって参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年はしっかりと雨が降った梅雨となりましたね。おいしい夏野菜が豊作となりそうで楽しみです。

さて、横浜市では、シニアの健康づくりのため「フレイル」に着目しております。フレイルとは、**年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態**を指します。そのまま放置してしまうと、介護が必要な状態になってしまうことも…。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。厚生労働省では「**食べて 元気に フレイル予防**」を合言葉に、元気なうちからフレイル予防に取り組むことを推奨しています。ポイントは、**栄養・運動・社会参加**の3つ。特に栄養面では、たんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。また、運動や社会参加（人の交流）が出来るよう、ケアプラザでご相談に乗ることも可能です。

皆様が元気に年を重ねられるよう、一緒に頑張っていきたいと思っています。

保健師 白井 牧



### \*車椅子の貸出\*

外出・通院・旅行などで利用可能です。**介助式、自走式の2種類**があります。**費用は無料**です。(予約可) **貸出期間は7日間**です。継続して利用をご利用の場合は、別途サービスのご案内をいたしますので、ご相談ください。

### \*福祉・保健に関する 相談受付時間\*

令和8年9月30日までは

月～土 9:00～17:30

日・祝日 9:00～17:00

担当者が、訪問等で不在場合があります。お電話にてお問合せいただくようお願い申し上げます。(上記以外の時間帯はコールセンターに転送となります。)

### \*福祉・保健に関する 相談対象地域\*

丸山 1～2 丁目

滝頭 1～3 丁目

岡村 1～8 丁目

日々の暮らしで気になることや、お困りごとがありましたら、ご相談ください。

次回 「芭蕉の樹」は 令和8年10月発行予定です

スイッチON磯子

### \*貸室利用案内\*

地域ケアプラザでは、地域の皆様に福祉保健の拠点や交流の場として、部屋の貸出を行っています。

### \*利用時間\*

平日・土曜 9時～18時 (夜間貸室利用のある場合 21時まで)

日曜・祝日 9時～17時

休館日 毎月第3月曜日/年末年始(12/29～1/3)

### \*貸室予約日\*

・8月3日(月)

・9月1日(火)

・10月1日(木)

9時～12時予約受付。

お問い合わせは、担当、地域交流まで。

滝頭地域ケアプラザ

Instagram



ケアプラザホームページ



横浜市滝頭地域ケアプラザ 磯子区滝頭2-30-1

問合わせ TEL: 750-5151 / FAX: 750-5155

相談専用 TEL: 758-0622



## 芭蕉の樹

第89号

発行: 令和8年7月10日

横浜市滝頭地域ケアプラザ

住所: 横浜市磯子区滝頭2-30-1

電話: 750-5151

## 第5期磯子区地域福祉保健計画～スイッチON磯子～がスタートしました

～スイッチON磯子とは～

磯子区に暮らすすべての人たちが互いに助け合い、誰もが幸せに暮らせるまちをみんなで目指す計画です。『福祉・保健』を特別なことではなく、『日々の暮らしをよりよくすること』と捉え、自分に出来ることから一歩踏み出すきっかけになってほしいという願いを込めて、「スイッチON」という名前がつけられました。

2026年度から2030年度までを計画期間とする「第5期地域福祉保健計画」がスタートしました。この計画の基本理念は、『誰もが幸せに暮らせるまちをみんなでめざす』です。この理念のもと、次の3つの基本目標を掲げています。

〈基本目標1〉 お互いに認めあい自分らしく暮らせるまち

〈基本目標2〉 つながりを通して健やかに暮らせるまち

〈基本目標3〉 共に支えあうお互いさまのまち



磯子区地域福祉  
保健計画 案内役  
「梅さん」

磯子区9地区では、自治会町内会や地区社協などの地域の皆さまで構成された『スイッチON推進組織』が中心となり、地区の特性に応じた『地区別計画』を、区役所・区社協・ケアプラザと協働して進めています。滝頭地域ケアプラザは、滝頭地区・岡村地区の計画推進を担当しています。

### 滝頭地区 …人にやさしく滝頭 ～身近な地域で支えあいを広げよう～

目標1 誰もが安心して暮らせる地域をめざし、住民同士の参加と交流をすすめます

目標2 地域活動の輪を広げ、みんながいきいきと過ごせるまちをめざします

目標3 多様性を視野に入れた情報発信の方法や工夫を検討します

### 岡村地区 …未来へつなごう伝統文化のあるまち岡村

～支えあいと地域の魅力を発展させよう～

目標1 誰もが気軽に参加しやすい機会を増やし、つながりづくりをすすめます

目標2 地域活動の仲間の輪をひろげよう

目標3 地域の防災意識をたかめ、災害の際の助けあいにつなげます

各地区の計画および取組内容は、磯子区福祉保健計画ウェブサイトにて公開しています。2027年に区制100周年を迎える磯子区が、これからも「誰もが幸せに暮らせるまち」であり続けるためには、皆さ一人ひとりの「スイッチON」が大切な一歩となります。ケアプラザで計画内容の冊子を配布しています。ぜひお手に取ってご覧ください。

### ～大切なお知らせ～

令和8年10月1日(木)から、福祉・保健に関する相談受付時間が下記のように変更となります。

・月曜日～土曜日 → 9:00～17:00 ・日曜日/祝日 → 休業

\*上記以外の時間帯はコールセンターに転送となります。

担当者が、訪問等で不在場合があります。お電話にてお問合せいただくようお願い申し上げます。

滝頭地域ケアプラザ ☎ 045-750-5151(代表) ☎ 045-758-0622(相談専用)