

# ピオラ

# いきいき

ケアプラザ横の鶴見川沿いも桜色から新緑がまぶしい爽やかな季節となりました。多くの方々がウォーキングや散策を楽しんでいます。ケアプラザでは今年度も多くの事業を企画しています。ぜひ足を運んでみてください。



## いざという時のために

### 「AED講座」

～知っていれば安心  
消防署の方に学びます～

日時：5月24日(金)  
13:30～14:30

内容：心肺蘇生・AEDなど救急講座  
ミニ講話

定員：20名  
参加費：無料  
講師：青葉消防署

初めての方も  
今まで体験した方も  
ご参加ください



## 夏の園芸講座

### 「初夏の寄せ植え」

～長持ちさせるコツを教わります～

日時：6月3日(月)  
13:30～15:00

定員：15名

材料費：2,500円 ※写真はイメージです

持ち物：花ばさみ・エプロン・筆記用具・  
持ち帰り用の袋・ビニール手袋(軍手不可)

講師：高橋佳晴氏 (たかはし園芸)

申込：4月23日(火)より受付開始

※6/1よりキャンセル料(材料費)がかかります



## 《里山ガーデンフェスタ》

昨年の秋にケアプラザ主催のウォーキングで訪れた里山ガーデンが現在パンジーやルピナスなど春バージョンで5月6日(月)まで開催されています。大花壇には、一面花々が咲き誇っています。

ケアプラザの玄関横の小さな花壇も満開です。お出かけください。



## 「高齢者施設・

予約優先制

## 住まいの相談センター」出張相談

毎月 第2木曜日

5月9日(木)・6月13日(木)

お気軽に  
どうぞ

問合せ・予約先 ☎045-342-8866

【高齢者施設・住まいの相談センター】

ピオラ市ケ尾地域ケアプラザの  
ホームページをご覧ください



◎開館時間 月曜日～土曜日 9:00～18:00  
日曜日及び祝日 9:00～17:00

◎休館日 毎月第3月曜日(施設点検日)  
年末年始(12月29日～1月3日)

青葉区市ケ尾町25-6 電話:045-308-7081

※公共の交通機関をご利用ください。車でお越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

※夜間(18時以降)の貸館利用については事前予約制です

地域包括支援センターの相談業務については来館前に電話をお願いします

# ケアプラザ協力医 松本先生コラム



## 新薬「レケンビ」



2023年12月にアルツハイマー病の新薬「レケンビ」が保険適用となりました。

この薬は従来のものとは異なり、病気の原因物質アミロイドβを取り除くことを狙った、という意味で画期的な薬です。とはいえ、病気の進行を完全に止めるはできません。

この薬による治療の対象者は病気の初期の方に限られます。

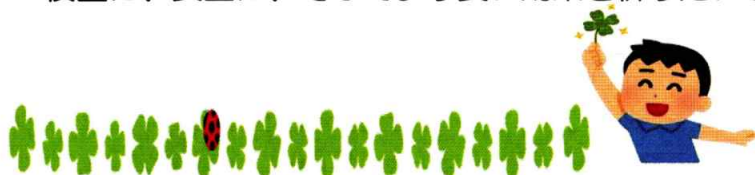
具体的には、認知機能障害はあるものの日常生活は自立している方、または服薬管理や金銭管理などの障害はあっても身の回りのことは自立している方です。また薬の投与に伴い脳内の浮腫や微小出血を起こしうることが知らせています。安全に薬を投与するため、一部の限られた医療機関でしか扱えません。治療は原則18か月まで、2週間毎に通院をして、約1時間かけて点滴をします。

こう書かれると、なかなかハードルの高い薬だと思われることでしょう。しかしすでに青葉区内数か所の病院で、患者さんの登録が始まっているようです。この薬に大きな期待を寄せているのは、何といても若年性アルツハイマー病の患者さんとそのご家族だと思います。

「薬」で最も大切なことは、「効果がある」ではなく「体に害を及ぼさない」ことだと学生時代に教わりました。つまり効くかどうかは二の次、体に入れても悪影響がないことが最重要ポイントです。

慎重に、安全に、そしてより良い効果を祈りたいと思います。

2024年4月



ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ協力医  
松本クリニック 松本麻理

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 新任職員のご挨拶



4月1日からビオラ市ケ尾地域包括支援センターの保健師として勤務することになりました、泉頭 知佳(せんとう ちか)と申します。

以前は福岡市で約3年間、同じく地域包括支援センターの保健師として活動しておりました。福岡市ではあちこちの地域に出向き、住民の方が開かれた運動教室のサポートをさせて頂いたり、介護予防に関連した健康情報の普及啓発活動を多く担当させて頂きました。今後も積極的に地域に出向いて、市ケ尾町や荏田西の皆様と共に介護予防を推進していきたいと思っています。

どうぞ宜しくお願い致します！

### GOGO健康！

～『健康寿命の延伸』を目指して～

### ハマトレ



『ハマトレ』とは、横浜市がご高齢の方の歩きに着眼して開発した体操です。横浜市歌（明治42年！初披露！）のゆったりとしたペースにのせて動きます！

①年齢を重ねた方の姿勢、②歩き方の特徴、③猫背、④傾きの改善、⑤股関節の曲げ伸ばし、⑥足関節の動き、⑦歩行時のバランス—これら7つの向上を目指す「20種類」の運動からできています！

今年度も市ケ尾町や荏田西地区にて「ハマトレ運動」をテーマにした講座を予定しております。

☎045-979-0241

(相談電話直通)

## お休み処 Viola

5月10日(金)・6月14日(金)

13:30 ~ 15:00

毎月第2金曜日の午後 ビオラ4階のホールで開催しています。広いスペースで景色を見ながらちょっとひと休みにお立ち寄りください。淹れたてコーヒー、ボランティアさんの手作りクッキーあります！



飲み物代：100円  
(手作りクッキー付)

協力：ビオラボランティア

## 「男の料理教室」

- 手軽にできる家庭料理 -

～豚肉を使って「丼もの」を作ります～

日時：6月13日(木)

11:00～13:30

定員：5名

材料費：1,000円

メニュー：豚のエスニック丼、

野菜のオリーブ炒め、はんぺんのスープ

講師：平野多津子氏(グループ旦)

申込：5月7日(火)より受付開始



## 「みんなdeウォーキング」

「下市ヶ尾ウォーキングマップを歩く」

～地元 下市ヶ尾の魅力を再発見！～

日時：5月30日(木) 雨天順延：6/6(木)

10:00～11:30

\*コースの見どころを聞きながら歩きます  
ケアプラザ～杉山神社～東福寺 解散

定員：20名

参加費：無料

～申込受付中～

協力：下市ヶ尾町内会

市ヶ尾保健活動推進委員会



## 「あおば落語会」

～久しぶりの落語会

みんなでおおいに笑いましょう！～

日時：6月30日(日)

13:30～15:00

定員：40名

参加費：無料

演目：「佃祭」、「幽霊の辻」ほか

出演：花伝亭長太楼

遊馬亭保育 ほか

申込：5月13日(月)より受付開始



## 「ビオラの畑」作業状況



2月下旬に植えたジャガイモもだいぶ成長しました。また4月には夏に収穫できる大根のタネをまきました。今年の夏の「イベント」で販売できるよう計画をたてています。

6月には「親子のジャガイモ掘り」を実施予定です。

ちびっ子たちとの交流も楽しみです(^^) /



Q.何の花で  
しょうか?  
(答えは右下に)



## 「じゃがいも掘り体験会



@ビオラの畑



日時：6月28日(金) 10:00～(予定)

場所：ビオラの畑(市ヶ尾町)

「下市ヶ尾」バス停より 徒歩5分

対象：2歳～未就園児までの親子

定員：8組 / 参加費：200円

持ち物：軍手・シャベル・持ち帰り袋

※車でのご参加はご遠慮ください  
(現地集合・解散になります)

※詳細は問合せください



申込・問合せ：地域活動交流

☎ (045) 308-7081

答え：(4階庭園の)  
ガザニアの花です






# 事業のご案内（地域活動交流） 電話：045-308-7081


※申し込みは〈先着順・事前申込制〉申込開始日のないものは**電話・来館**にて受付中です  
 なお、状況により事業の開催を中止する場合がございます。事前にご確認をお願いいたします。


## 【定例事業のご案内】 ◆事業は参加費無料

事業名(	開催日	開催時間
◆ <b>こもれ陽「市茶(いっさ)」</b> おしゃべりしたり何かを作ったり おひとりでもお気軽にお越しください	毎月 第2月曜日・第4木曜日 5/13(月)・6/10(月) 5/23(木)・6/27(木)	10:15~12:00 13:15~15:00
◆ <b>フリースペース(囲碁・将棋)</b> 初めての方も楽しくできます	毎月 第2・第4月曜日 5/13(月)・5/27(月) 6/10(月)・6/24(月)	13:30~15:30
◆ <b>ニットカフェ</b> 毛糸や編み針をお持ちください	毎月 第3水曜日 5/15(水)・6/19(水)	13:30~15:30
<b>大人の塗り絵講座</b> ※見学は可能です	毎月 金曜日 5/10(金)・6/7(金)	10:00~11:45
<b>折り紙講座〈月曜・火曜クラス〉</b> 火曜日クラス募集中 ※詳細は問合せください	毎月 第4月曜日・第4火曜日 5/27(月)・5/28(火) 6/24(月)・6/25(火)	13:30~15:30
<b>地域交流カフェ「いちがお」</b> 主催：地域交流カフェボランティア	毎月 第4水曜日 5/22(水)・6/26(水)	13:00~14:30

◆**親子の交流広場「どんぐり」**  
 5/3日(金祝)・6/7(金)  
 10:30~11:45  
 11:00頃より おはなしキッチンによる読み聞かせ  
  
 親子でゆっくりお過ごしください  
 窓から電車がよく見えます！  


◆**いちがおっ子**  
 市ヶ尾在住の0歳~3歳までの親子  
 5/17(金)・6/21(金)  
 10:00~11:30  


◆**赤ちゃん教室**  
 市ヶ尾町在住の第1子の0歳児と保護者  
 5/22(水)・6/26(水)  
 10:00~11:15  


◆**えだにしひろば** 場所：荻田西コミュニティハウス  
 荻田西在住の0歳~未就学児までの親子  
 6/3(月) 10:00~11:00  
 ※5月は休み  




**「Aonicoあおにこ」**をご存知ですか？  
 青葉区子育て情報発信アプリです

ケアプラザの子育てイベント  
 情報も確認できます

トップ画面  
 「地域の子育てイベント」  
 →「イベントから探す」  
 →期間・種類・※地区を選び検索  
 ※市ヶ尾地域ケアプラザは  
 市が尾~藤が丘エリアに  
 なります




**「カラダセット 親子de体操」**  
 ~親子で一緒に楽しみましょう~  
 日時：**5/23(木)・6/27(木)**  
 10:20~11:10  
 対象：3ヶ月~ヨチヨチ歩きの  
 お子さんと保護者  
 定員：10組  
 参加費：600円(全2回・保険料込み)  
 持ち物：飲み物・バスタオル  
 講師：川田貴美恵氏  
  
