

いつまでも元気に歩くために！今日から始める「ロコモ」予防

大豆戸地域ケアプラザ 副協力医 (もろおかクリニック 院長)
(港北区医師会 常任理事) 鈴木聖裕

皆様は「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」という言葉を知っていますか？
これは、骨や関節、筋肉など、体を動かす「運動器」の働きが衰え、歩く・立つといった日常生活の動作が難しくなる状態のことです。整形外科の分野でも、寝たきりを防ぐために非常に重視されています。

あなたは大丈夫？ロコモチェック

まずは、ご自身の今の状態をチェックしてみましょう！

- ・片脚立ちで靴下が履けない
- ・家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない

一つでも当てはまる方は、運動器の機能が落ち始めているサインです。



自宅でできる！簡単「ロコトレ」

骨や筋肉は、気づかないうちに少しずつ衰えていきます。しかし、毎日簡単なトレーニングを続けることで、何歳からでも強く再生させることができます。今日から以下の2つの運動を始めてみましょう！

1. スクワット(下肢の筋力をつける)

- ・足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。
- ・お尻を後ろに引くように、膝をゆっくり曲げます。
- ・膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。
- ・目安: 深呼吸のペースで5~6回を1日3回

2. フラミング体操(バランス能力を鍛える)

- ・姿勢をまっすぐにして立ちます。
- ・床につかない程度に、片足を軽く上げます。
- ・転倒が心配な方は、必ず机や手すりに捕まって行ってください。
- ・目安: 左右1分間ずつを1日3回



最後に

「もう歳だから……」と諦める必要はまったくありません。日々の小さな積み重ねが、5年後、10年後の元気に歩ける体を作ります。

もし「膝や腰が痛くて運動ができない」という場合は、無理をせず、まずは整形外科の医師にご相談ください。適切な治療を受けながら、自分に合ったペースで体を動かしていきましょう！

大豆戸地域ケアプラザ



まめのき

絵・工作大好きな子 集まれ！！

旅する子どもアトリエ

11月14日(土)
10:00~12:00

場所: 大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 小学1~6年生

*絵や工作が好きな小学生ならどなたでもご参加いただけます

*児童発達支援、放課後デイサービス等ご利用の方ご参加も

お待ちしております。(スタッフが寄り添い一緒に取り組みます)

定員: 8名

参加費: 1名500円(材料費・保険料含む)

持ち物: 汚れてもいい服装、タオル、飲み物

講師: Team D-YCAP

申し込み: 10月14日(水)

10時~来所・11時~TELにて先着順受付

~お願い~

※低学年(1・2年生)は保護者の方の同席をお願いします。

※製作テーマ等によっては、募集を早めに締め切る場合があります。

子ども書き初め教室

12月26日(土) 13:30~15:30

対象: 小学3年生~6年生

定員: 10名

参加費: 500円

持ち物: 習字セット、課題(お手本)、

練習用半紙、清書用半紙

申込み: 11月26日(木) 11:00~電話受付



令和8年10月1日発行

第118号 令和8年10月~令和8年11月

発行: 社福)横浜市福祉サービス協会

横浜市大豆戸地域ケアプラザ

発行責任者: 所長 櫻井 敦也

いっしょに走って タスキをつなごう

ランとも
RUN伴

参加者
募集!

11月8日(日) 14時スタート

横浜市総合保健医療センター

⇒ 大豆戸地域ケアプラザ

RUN伴(ランとも)は認知症の方やその家族、支援者、地域住民や企業などと一緒にタスキを繋ぎながら走るイベントです。

ともに走りながらいろいろな“出会い”を通して誰もが暮らしやすい地域づくりを考えましょう。



みんなで一緒に！クリスマス

12月13日(日) 10:00~11:00

対象: 8カ月以上の未就園児と保護者

定員: 先着10組(要申込)

費用: 子ども1人100円

申込受付: 11月13日(金) 11:00~電話受付

共催: 地域子育て支援拠点どろっぷ

おやこの広場びーのびーの

介護のご相談

事業のお問合せ・お申込みは

大豆戸地域ケアプラザ まで...

*介護のご相談はご予約をお願いいたします。

(事前連絡がない場合は、相談対応できないこともあります。)

〒222-0032

横浜市港北区大豆戸町 316-1

電話: 045-432-4911 (代表)

045-432-4913 (相談専用)

開館時間: 9:00~21:00 (月~土)

9:00~17:00 (日・祝)

ホームページ: <https://www.hama-wel.or.jp/branch/mamedo/>

*10月・11月の休館日は 10/19(月)・11/16(月) です。



HP

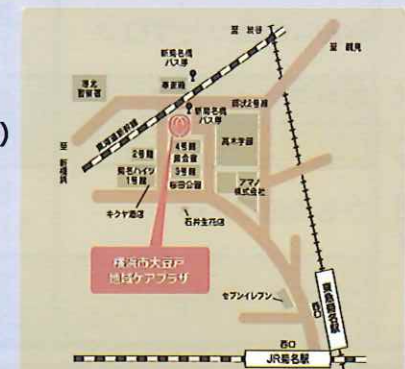


LINE 公式

【交通】

◆JR・東横線「菊名駅」西口から徒歩10分

◆市営・臨港バス「新菊名橋」から徒歩3分



各種講座のご案内

大豆戸地域ケアプラザの主催事業



事前の申込が必要です
(1か月前から受付)

こども向け	講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
	はぐはぐ・たいむ 	10/15(木) 13:30~14:30	100円	生後3か月~ 1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の兄弟も 参加可能です。第2子以降大歓迎！
		11/11(水) 10:30~11:30			
	まめっこ・ふれいーむ	毎月第2・4(火) 10:00~11:30	無料	未就学児まで	10組程度の定員で出入り自由です。 おもちゃ・絵本あります。
こども将棋教室 	毎月第2・4(水) 15:30~17:00	100円	小学 1~6年生	定員16名。駒の動かし方がわかる方を 対象とした教室です。	

シニア向け	スリーAまめど 	毎月第2(金) 10:00~11:30	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症予防ゲーム
	楽トレGo! 	毎月第3(日) 13:30~15:00 10/18はお休み	無料	どなたでも	脳トレレクリエーションとストレッチ体操で健康づくり。
	まめどのサロン 10/17はお休み	毎月第3(土) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初級)・絵手紙折り紙・切り絵
	まめゆるーむ 	毎月第4(木) 10:00~11:30	100円	どなたでも	ゆったりペースのストレッチ体操と脳トレレクリエーション。

その他	介護者のつどい	毎月第4(水) 10:00~11:30	無料	ご家族を介護されている方	日頃のお困りごとや想いをゆっくりお話しませんか。
-----	---------	------------------------	----	--------------	--------------------------

地域団体の主催事業

こども向け	まめのきひろば	毎月第1(火) 10:00~11:00	無料	未就園児 定員20組	親子のための交流サロン 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	赤ちゃん会	毎月第3(水) 10:00~11:00	無料	1歳未満 第1子のみ	親子のための交流サロン*育児相談あり 主催:港北区役所こども支援担当
	1才2才3才児の会 	毎月第3(金) 10:00~11:00	無料	1歳~3歳 定員20組	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催:篠原北地区民生委員児童委員協議会

シニア向け	みんなのほっとサロン	毎月第1(土) 13:30~15:00	100円	どなたでも	脳トレやゲームで楽しいひと時 主催:ふたばの会
	まめどにこにこカフェ 10/10はお休み	毎月第2(土) 13:30~15:00	300円	どなたでも	コーヒーやお菓子で楽しく過ごしましょう。 ボランティアのイベントもあります。
	かもめのつどい	毎月第3(火) 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌の集い 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	スリーA smile	毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やなどで楽しく脳トレ 主催:スリーA smile

その他	はあとサロン	原則 第4(土) 12:30~14:30	100円	心病む方と そのご家族	集いの場 主催:はあとネットワーク港北
-----	--------	-------------------------	------	----------------	------------------------

【総合福祉相談窓口まめど から】

地域包括支援センターってどんなところ?

私たちは皆さまが住み慣れたこの地域で、安心して生活を続けられるように設置されている相談窓口です。
地域包括支援センターには保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士の専門職の職員が在籍しており、高齢者やご家族からの介護、福祉、健康に関する相談に関し、必要な制度やサービス窓口につなげます。

「どこに相談したら良いかわからない」と言う内容でもお気軽にお問い合わせください。皆様の身近な相談相手として一緒に考え、サポートしてまいります。



セミナー・個別相談 それぞれの参加でも OK

税理士・司法書士 合同セミナー

個別相談会

日時:10月24日(土)詳細は下記のとおり

★相続手続きセミナー(司法書士)

14:00~14:30 定員40名

★相続税対策セミナー(税理士)

14:35~15:05 定員40名

★個別相談会

① 15:15~15:40

② 15:40~16:05

③ 16:05~16:30

④ 16:30~16:55

各回
先着6組

場 所:大豆戸地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

参加費:無料

共 催:東京地方税理士会 神奈川支部
神奈川県司法書士会横浜北支部

全て
要申込!

地域包括支援センターの窓口相談時間が変わります

令和8年10月より、地域ケアプラザの包括支援センターにおける窓口相談時間が、月曜日から土曜日の9~17時へ変更となります。

日曜・祝日の包括支援センターの窓口・電話相談はできませんのでご注意ください。

なお、日曜日、祝日・休館日及び平日の17時以降につきましては、コールセンターにて対応いたします。地域ケアプラザの開館及びデイサービスの営業時間は、従来通り変更はありません。

月~土	9~17時	地域ケアプラザ
	17~翌9時	コールセンター
日・祝 休館日	9~翌9時	コールセンター

生活支援コーディネーターより



しんよこルーム ひとのわ☆



お茶のご用意もあります

新横浜自治会館で、ふれあいの場・憩いの場がOPENしています。赤ちゃんからご高齢の方まで地域のみなさんにご利用いただけます。事前の申し込みは不要です。仲間づくりの機会に参加してみませんか。



子供用の玩具♪

毎月第3火曜日 13時半から 16時
新横浜自治会館(新横浜 1-9 番地先)
主催:新横浜地区民生委員児童委員協議会