

いずみエコクラブは、暮らしのEcoについて語り合う団体です。2か月に1回、新橋ケアプラザで会を開いています。興味のある方はケアプラザ 竹内までご連絡ください。

キエーロで生ごみを減らし、CO₂排出を削減

生ごみを土に埋めて自然の力だけで生ゴミを分解



- ・生ごみを土に埋めて自然の力だけで生ゴミを分解
- ・野菜くずだけでなく、使った油もお茶の葉やコーヒーも土に還します。

「自宅」で処理するから、生ごみが減るし、ごみ出しに行かなくていい日が増える

「意外と臭い、虫もいないね」

「生ごみを分解したキエーロの土をプラントの野菜に使うと、野菜が元気に育った」

「貝や魚の骨はむずかしいね」

実践者の声

12 つくる責任 つかう責任



●キエーロは、葉山町の松本信夫さんが開発した土中のバクテリアを利用して生ごみを消滅させる容器です。

参加者募集してます

◎ ふまねっとサークル

「ふまねっと」はネットを踏まないようにしながら、手拍子とともにマスを渡るゆるやかな運動で、歩行機能の改善、認知機能の向上が期待できる運動です。

毎月第1・3木曜日
13:30-14:45
@新橋地域ケアプラザ

年会費1,000円(保険代)
参加希望者は開催時間中にお越しください



◎ ラフターヨガ(笑いヨガ)

「ラフターヨガ」は「笑い」と「ヨガの呼吸法」を合わせた健康体操です。冗談やユーモアじゃなく「ただ笑うだけ」

※腹圧がかかるので、高血圧、心臓病、癲癇(てんかん)、ヘルニア、腰痛、精神病、その他医師に止められている病状のある方は、必ず医師に相談しその指示に従って下さい。

毎月第1日曜日
14:00-15:00
@新橋地域ケアプラザ

参加費 100円
参加希望者は開催日の13:50前後にお越しください。



新橋地域ケアプラザ広報誌(第55号)

発行日:2024年6月20日
発行:社会福祉法人開く会 横浜市新橋地域ケアプラザ
責任者:所長 相沢 美樹
発行・編集:地域活動交流(竹内)
連絡先:泉区新橋町33-1
☎:813-3877 FAX:813-3380
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
Mail:sinbasi@hirakukaicp.or.jp
HP:<http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



街の駅

事業のお知らせ

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			7月	8月	9月	
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	お休み	お休み	5日(水) 13:30-14:30	無料
	ラフターヨガ	笑いヨガの呼吸法を合わせた健康体操	7日(日) 14:00-15:00	4日(日) 14:00-15:00	1日(日) 14:00-15:00	1000円
	おさがりポスト	子ども服の無料交換会 持って帰るだけでも、持ってくるだけでもOK	お休み	お休み	11日(水) 10:30-12:00	無料
	介護者のつどい	介護をされている方が語り合う場です。	お休み	お休み	13日(金) 14:00-15:30	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います。	28日(日) 10:00-11:00	25日(日) 10:00-11:00	22日(日) 10:00-11:00	無料
	ラジオ体操	屋外で気持ちよくからだを動かしましょう。	毎週水曜 11:45-12:00 (雨天中止)			無料
	八百屋さんの出張販売	新鮮な青果やお総菜など、目で見て手に取って、買い物を楽しめます♪	毎週水曜 12:00-13:00			実費
主に高齢者	つながるスマホ教室	学生ボランティアから教わるスマホ教室。毎月異なるテーマで開催しますので、お問い合わせください。(予約制)	13日(土) 10:00-11:30	3日(土) 10:00-11:30	14日(土) 10:00-11:30	無料

ケアプラザ休館日

16日(火)

19日(月)

17日(火)

●今号の中面は、「運動で認知症予防」と題してコグニサイズを紹介します。自宅でも認知機能を向上することができる運動です。みなさまも試しに自宅でコグニサイズをやってみてはいかがでしょうか。

●貸室の夜間利用について(17時以降の貸室)

利用したい月の前月12日までに夜間利用の申込みがない場合、ケアプラザは18時で閉館します。夜間利用を希望する場合はお早めにご計画ください。

「運動」で認知症予防

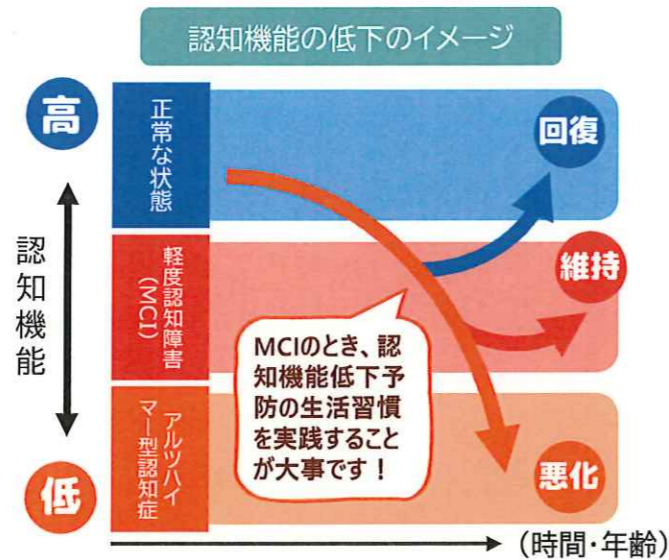
認知機能を向上させ認知症のリスクを軽減する早めの対策のひとつとして、「運動」が改めて注目されています。運動(ウォーキングなどの有酸素系の全身運動)は、認知機能を向上させるために有効であることが、多くの研究で明らかになってきています。また、認知課題(頭を使う)と運動(体を動かす)を組み合わせることで、認知機能が向上します。

what's コグニサイズ

国立長寿医療研究センターが開発した、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいます。(国立長寿医療研究センターパンフレット「コグニサイズ」より引用)

コグニサイズをすると、 認知機能にどんな変化があるの？

コグニサイズなどを含む複合的運動プログラムを行うことで、軽度認知障害(MCI)高齢者の認知機能の維持・向上が認められています。
※軽度認知障害(MCI)とは、認知症とは診断されないものの、軽度な認知機能の低下がある中間的な段階です。この時期に早期に発見して、認知機能の認知低下の生活習慣を実践することで、回復に向かったり、状態を維持できる可能性があるといわれています。



ふまねっと運動も
コグニサイズのひとつです！



① 毎月第2,4水曜
@ 緑園クラブハウス

② 毎月第1,3木曜
@ 新橋地域ケアプラザ

参加希望の方は、
ケアプラザまでお問合せ下さい

~やってみよう！コグニサイズ~



How to コグニサイズ

実際にコグニサイズを体験してみましょ！自宅でも簡単にやることができます。椅子に座って行ってももちろん大丈夫です。

1

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら、1から30まで数を数え、「3」の倍数のとき手をたたきます。

1、2、パンツ(手拍子)！、4、5、パンツ(手拍子)！、7、……



2

エクササイズ(ステップ)課題

- 1 右足を右へ出す
 - 2 右足を戻す
 - 3 左足を左へ出す
 - 4 左足を戻す
- (1~4を繰り返す)



ステップを覚え、リズムよく動かします。

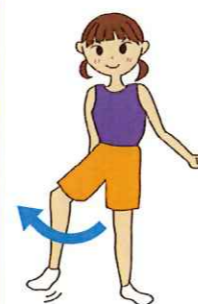
3

コグニステップ

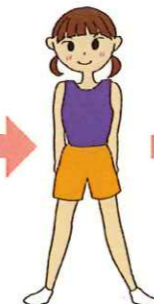
基本姿勢



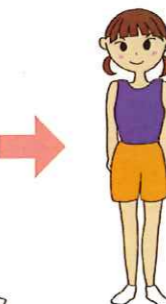
両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ



① 右横に大きくステップ



② 右足を元に戻す



③ 左横に大きくステップして拍手



④ 左足を元に戻す

