

横浜市笠間地域ケアプラザ主催

もしもの時に備える終活講座

最新の葬儀

&

お墓事情

ライフスタイルの変化で、葬儀やお墓のあり方も多様化しています。「お墓を継ぐ人がいない」と言った悩みも増えてきました。この講座では、「家族葬」などの最新葬儀事情から「墓じまい」や「樹木葬」、そして「エンディングノート」の必要性まで専門家が解説します。漠然とした不安を解消し、エンディングを考える第一歩にしませんか？

2025年

11月1日

土



- 日時：2025年11月1日（土）10:00～11:30
- 場所：笠間地域ケアプラザ 3階多目的ホール
- 無料（事前申し込み制） 定員40名



内容

- なぜ終活が必要なのか？
- エンディングノート
- 葬儀について
- お墓について
- 質疑応答

講師：横浜セレモ株式会社 岩澤 雄希氏

横浜市笠間地域ケアプラザ

住所：栄区笠間1-1-1

申込み 問合せ

TEL:045-890-0800

窓口または2次元コード





足型製作&ふれあいあそび

～ハロウィン撮影会～



記念の足形製作とハロウィンを楽しめる
フотスポットで記念写真を撮影できるよ
ご予約お待ちしております！



[日 時] **10月30日 (木)**
10:30~11:15
(受付 **10:15~**)

[場 所] 笠間地域ケアプラザ (多目的ホール)
住 所: 栄区笠間1-1-1

[定 員] 15組

[対 象] 0才~1才児と保護者

[持ち物] 飲み物、汗拭きタオル

[予 約] 10/10(金)10時~
お電話か来館にてご予約ください。

にこりんく TEL: **045-898-1615**



〈共催: 笠間地域ケアプラザ・栄区地域子育て支援拠点にこりんく〉

栄区で特殊詐欺が急増中！
被害額は 10 倍以上に **神奈川県全体の状況**

今年に入り、栄区内での特殊詐欺被害が深刻な状況です。皆さま、特殊詐欺への警戒を一層強めて、くれぐれもご注意ください！

栄区の被害状況

手口として、息子をかたる犯人から「トイレに現金の入ったカバンを置き忘れた。仕事で今日中にお金が必要だ」と電話があり、その後、息子の部下を名乗る人物に自宅で現金を渡してしまう「オレオレ詐欺」が実際に発生しています。

特に栄区では、7月末時点での被害件数が 29 件と前年の 21 件から増加。被害額は、前年の約 2,800 万円から約 3 億 2,200 万円へと、10 倍以上に急増しています。中でも「オレオレ詐欺」が 15 件と多発しており、被害額も約 1 億 6,100 万円に達しています。

また、「電話料金が未納です」という自動音声の電話や、「急に 100 万円必要になったから用意してくれ」といった息子をかたる予兆電話も区内で確認されています。

対策について

被害に遭わないために、家族間で合言葉を決めたり、常に留守番電話設定にしたりするなどの対策を徹底しましょう。不審な電話があった場合は、すぐに警察に相談しましょう。神奈川県警の公式アプリ「かながわボリス」も、防犯情報の入手に役立ちますので是非ご活用ください。

今年 7 月末までの神奈川県内での特殊詐欺の認知件数は 1,381 件と、前年同期の 1,002 件から大幅に増加しています。被害額も約 64 億 3,300 万円にのぼり、前年の約 29 億 3,400 万円から 2 倍以上に増加しています。

「合言葉」で
本物が確認する！

息子や孫から電話があったら、あらかじめ家族で決めておいた合言葉やペットの名前・好物など、**家族しか知らないこと**を聞いてください！

もし、話題を変えたり急いでるからと言ったら、それは特殊詐欺の犯人です！

神奈川県警



決めておいたら
安心だ

合言葉

ケアプラザでこのような事業を行いました！

健康測定会 @田立町内会館



7月12日に健康計測会を開催しました！

田立町内会館にて、やすらぎカフェ田立の皆様、笠間地区保健活動推進員会、栄区役所と連携し、地域の皆様を対象とした計測会を開催しました。

フレイル予防を目的に・・・

加齢に伴って低下しやすい「歩行機能」「口腔機能」「柔軟性」などを、専用の計測器を用いて客観的に評価。参加者の皆様には、現在のご自身の状態を知っていただき、今後の健康維持・介護予防に役立てていただきました。

地域に根差した活動として・・・

今後も町内各地に出向き、より多くの方にご参加いただけるよう、計測会を継続してまいります。健康づくりの第一歩として、ぜひお気軽にご参加ください！



大画面でeスポーツ体験会！

皆さま、「eスポーツ」という言葉を聞いた事があるでしょうか？eスポーツとは、エレクトロニック・スポーツの略でビデオゲーム、コンピューターゲームを使った「対戦」をスポーツ競技として捉えているものです。今、横浜市内でも、年齢や障害に関わらず誰でも参加できるeスポーツの取り組みが少しずつ広まってきており、横浜市役所で体験会や大会なども開催されています。



そんな中、笠間地域ケアプラザでも昨年度に任天堂 switch を購入し、去る7月24日(木)にケアプラザの多目的ホールで体験会を開催しました。

プロジェクターで多目的ホールの壁に映像を投影して、迫力ある大画面でのゲーム体験会を実施しました。はじめは慣れない操作に戸惑う方もいらっしゃいましたが、徐々に操作にも慣れてこれ、ボーリング、カーレースゲームなどを楽しめました。これからもゲームの種類を増やし、住民の皆様気軽に楽しんでもらえる機会を設けたいと考えています。ご興味のある方は、次の機会に是非、ご参加ください！

笠間連合「納涼盆踊り大会」出店！

シューアイスを販売しました！

8月9日(土)笠間三丁目公園にて、笠間連合町内会自治会の「納涼盆踊り大会」が開催されました。今年は、例年以上に多くの方で賑わっており、ケアプラザも毎年恒例の模擬店出店で地域の皆さまと楽しく交流させていただきました。



施設協力医コラム

けい内科クリニック大船
院長 下田 圭一 先生

「健康診断から分かること・・・」

健康診断は、単なる年中行事ではありません。私たちの体の「今」を知り、未来の健康を守るための大切な手段です。忙しい日々の中で、体の不調を見逃してしまうことは少なくありません。しかし、健康診断はその「見えないサイン」を拾い上げ、病気の予防や早期発見につなげてくれます。

まず、健康診断では血液検査や尿検査、心電図、胸部X線などを通じて、生活習慣病の兆候を把握できます。例えば、血糖値やコレステロール値、血圧が高ければ、糖尿病や動脈硬化のリスクがあることが分かります。これらは初期段階では自覚症状がほとんどないため、診断を受けなければ気づかないまま進行してしまうこともあります。

また、健康診断は「自分の生活を見直すきっかけ」にもなります。検査結果を見て、食生活や運動習慣を改善しようとする人は多いでしょう。医師からのアドバイスを受けることで、具体的な行動に移すことができるのも、健康診断の大きなメリットです。

さらに、がん検診などのオプション検査を受けることで、重大な病気の早期発見にもつながります。特に日本では、肺がんや胃がん、大腸がんの罹患率が高いため、定期的な検査が推奨されています。子宮がん、乳がんなど女性特有のがんも同様です。早期に発見できれば、治療の選択肢も広がり、予後も良好になる可能性が高まります。

一方で、健康診断の結果に一喜一憂するのではなく、継続的な健康管理の一環として捉えることが大切です。「異常なし」と言われても、それは「今の状態が良好」であるというだけで、未来の保証ではありません。逆に、要再検査や要治療と判定された場合も、早期に対処できるチャンスと前向きに受け止めることが重要です。

健康診断は、体の声に耳を傾ける貴重な機会です。結果を受けて何をするかが、私たちの健康寿命を左右します。年に一度の診断を「面倒な義務」ではなく、「自分への投資」として捉え、より良い生活への一歩を踏み出しましょう。

横浜市が実施しているけんしんは、

① **がん検診** ② **特定健康診査** ③ **横浜市健康診査** の3つです。



① がん検診	肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・前立腺がん・子宮頸がん	
② 特定健康診査	横浜市国民健康保険に加入している 40～74歳 の方 ※	問診、身長・体重・BMI・腹囲・血圧・血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、尿酸)、尿検査
③ 横浜市健康診査	後期高齢者医療保険へ加入の 75歳以上 の方等	問診、身長・体重・BMI・血圧・血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、尿酸)、尿検査

※ その他の健康保険に加入されている方は、各保険者にお問い合わせください。

詳しくは、**横浜市栄区 健診**、もしくは右記の二次元コードから検索

