

ポストカードセットやオリジナル布バッグ  
1,000名(先着)がもらえます!

達成したら

神奈川県川崎市  
「さくら」プロジェクト  
「さくら」プロジェクト  
神奈川県川崎市

いっしょに楽しみましょう!

さくらプロジェクト

神奈川県川崎市

神奈川県川崎市 地域包括支援センター 一覧

<p><b>反町地域ケアプラザ</b> 電話:321-8004 住所:神奈川県川崎市反町 1-11-2</p>	<p><b>菅田地域ケアプラザ</b> 電話:471-3101 住所:神奈川県川崎市菅田町 1718-1</p>
<p><b>六角橋地域ケアプラザ</b> 電話:413-3281 住所:神奈川県川崎市六角橋 3-3-13</p>	<p><b>片倉三枚地域ケアプラザ</b> 電話:413-2571 住所:神奈川県川崎市三枚町 199-4</p>
<p><b>沢渡三ツ沢地域ケアプラザ</b> 電話:577-8210 住所:神奈川県川崎市沢渡 56-1</p>	<p><b>新子安地域ケアプラザ</b> 電話:423-1701 住所:神奈川県川崎市新子安 1-2-4 オルトヨコハマビジネスセンター 1F</p>
<p><b>神之木地域ケアプラザ</b> 電話:435-2906 住所:神奈川県川崎市神之木町 7-1</p>	<p><b>若竹苑 (特別養護老人ホーム)</b> 電話:382-0024 住所:神奈川県川崎市羽沢町 550-1</p>

達成スタンプ	
60個達成	120個達成

神奈川県川崎市役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当  
電話:411-7110 FAX:324-3702  
住所:広台太田町 3-8

フレイルとは...

フレイル (Frailty) とは病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。



1 運動 動く

動き続けていくための体づくり  
健康を維持するために、現在の体力や筋力を維持しよう!

- 散歩やウォーキングなど、1日20~30分の運動をしよう
- 10分程度の筋トレをしよう

※ おすすめ→神奈川県川崎市 かもめ手ぬぐいサイズ DVD貸出中! 動画配信中!

神奈川県川崎市介護予防

2 栄養 食べる

まんべんなく食べて健康な体づくり  
毎日しっかり食べて、体の衰えにつながる痩せや栄養状態の低下を予防しよう!

- 1日3食、多様な食品を含むバランスの良い食事を心がけよう
- 筋肉を作るタンパク質を取ろう

かめ太郎 1食のバランスマツト

3 口腔 口を動かす

嚙む力、飲み込む力を保つ  
体の機能の衰えにつながる可能性のあるオーラルフレイル(口腔機能の衰え)を予防しよう!

- 毎日歯磨きをしよう
- かかりつけの歯科医を持ってアドバイスを受けよう
- お口の体操をして嚙む力、飲み込む力、滑舌を鍛えよう

各発音8回を2セット行う

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

4 社会参加 つながる

外出、交流、参加で、人や地域とつながる  
心と体の健康を維持するために、人とつながり地域社会に参加しよう!

- 1日1回以上の外出をしよう
- 週1回以上は知人と交流しよう
- 家族や友人に電話したり、近所の人と立ち話をしたりしよう
- 町内会、ボランティア、元気づくりステーションなどに参加しよう

# 神奈川県 神奈川区 フレイル予防アクションマップ

羽沢のキャベツ畑を雨の日以外毎日、犬の散歩をしています。

丁寧な歯磨きと健口体操を実践しています。

プレゼント獲得!

買い物の時に遠回りをして歩くようにしています。

スタート

ゴール

毎朝、近所のラジオ体操に参加すると生活リズムが整います。

三ツ沢公園 トリムコースはお勧めです。

三ツ沢せせらぎ緑道

三ツ沢公園

買い物に出かけて友人に会うのが楽しみです。

プレゼント獲得!

対象者 満65歳以上の神奈川区民

横浜動物愛護センター

神の木公園

子安台公園

反町公園

ポートサイド公園

○の中をぬりつぶしましょう。

マップぬりつぶしに参加・達成で **先着1000名様にステキなプレゼント!**

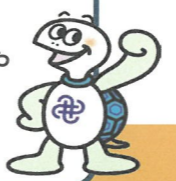
## ルール

- 裏面の4つの項目(運動・栄養・口腔・社会参加)の中から、1つでも取り組んだら1マスぬりつぶせます。
- 1つの項目につき、1日1マスだけぬりつぶせます。つまり、1日最大4マスをぬりつぶすことができます。
- 神奈川区役所からスタートしてください。

**60個達成** 特製ポストカードセットプレゼント!

**120個達成** オリジナル布バッグプレゼント!

**達成したら** お近くの地域ケアプラザ(地域包括支援センター)や神奈川区高齢・障害支援課 高齢者支援担当まで!  
(連絡先は、裏面をご参照ください)



- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| ① 神奈川区役所     | ⑥ 片倉三枚地域ケアプラザ   |
| ② 新子安地域ケアプラザ | ⑦ 菅田地域ケアプラザ     |
| ③ 神之木地域ケアプラザ | ⑧ 地域包括支援センター若竹苑 |
| ④ 反町地域ケアプラザ  | ⑨ 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ  |
| ⑤ 六角橋地域ケアプラザ |                 |