

1 食事療法

① 摂取エネルギーの制限

◎ まず1日に必要なエネルギー量を知りましょう!

・ $\text{摂取エネルギーの必要量} = \text{基礎代謝量} (\text{基礎代謝基準値} \times \text{体重}) \times \text{身体活動レベル}$
(kcal/日)

【目安】 平均的体重で平均的な運動量の日本人

【個別】 個人的な必要カロリー量を知るための図表は次回

成人男性 2,200 kcal

成人女性 1,800 kcal

② 量と栄養のバランスが大事

【注】 大多数の方「食べてはいけないものはなし」
また「これだけ食べていれば大丈夫なものなし」

③ 蛋白質 ビタミン ミネラル を十分に摂取

④ 脂肪 糖質 を制限

⑤ 食物繊維 の摂取

①～⑤どれも
できる範囲で!
無理は禁物
でも継続はチカラ!

★ カロリーや栄養素に興味のある方は一度「食品交換表」を見てみてください
(もともとは糖尿病治療に使用)

2 運動療法

① 有酸素運動を中心に (軽い負荷で長時間継続できるウォーキング等)

② レジスタンス運動 (筋肉に負荷や抵抗をかける動作を繰り返すスクワット、腕立て伏せ) やストレッチを組み合わせる

③ 効果的に脂肪燃焼する運動を習慣化

◎ 運動での消費カロリー計算

・ $\text{METs} \times \text{体重} \times \text{運動時間} \times 1.05$
(メッツ) (kg)

・ METsとは運動の強度 例〈安静1メッツ 犬の散歩3メッツ〉→詳細次回
(メッツ)

◎ 1kgの体脂肪を減らすためには7,200のkcalの消費が必要

【例】 30日で目標を達成するなら $7,200 \text{ kcal} / 30 \text{ 日} = 240 \text{ kcal/日}$
1日 240 kcalの消費が必要



①～③どれも
できる範囲で!
無理は禁物
でも継続はチカラ!

3 行動療法: ライフスタイルを分析→肥満の原因となる行動を改善

4 薬物療法: 医療機関の受診を! 自費診療の場合あり

5 外科療法: BMI 35以上の肥満で内科療法無効の場合適応
減量代謝改善手術 (胃切除など)

医療機関の
受診が



大豆戸地域ケアプラザ



まめのき

第112号令和7年10月～令和7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

秋の健康測定会

春の測定会につづき、秋の健康測定会を開催します。自分の体力を知り、健康維持に努めましょう。手足の筋力や持久力などを計測します。

11月20日(木) ① 10:00～② 11:00～

場 所: 大豆戸地域ケアプラザ2階

定 員: 各回 20名(要申込) 多目的ホール

対 象: どなたでも

申込受付: 10月20日(月)11:00～

費 用: 無料

持 ち 物: 飲み物、筆記用具、動きやすい服装
脱ぎやすい靴下

協力: 菊名地区保健活動推進委員会

子ども書き初め教室

12月26日(金)

13:30～15:30

場 所: 大豆戸地域ケアプラザ2階

定 員: 各回 10名(要申込) 多目的ホール

対 象: 小学3年生～中学3年生

申込受付: 11月26日(水)11:00～

費 用: 無料

持 ち 物: 習字セット、課題(お手本)

練習用半紙、清書用半紙



みんなで一緒に!

クリスマス会

12月14日(日)10:00～11:30

場 所: 大豆戸地域ケアプラザ2階多目的ホール

定 員: 先着 10組(要申込)

対 象: 8カ月以上の未就園児と保護者(2名まで)

申込受付: 11月14日(金)11:00～

費 用: 1組 100円

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



【お問い合わせ・お申し込み】大豆戸地域ケアプラザ TEL:045-432-4911

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 10/20(月)・11/17(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

年間事業のご案内

大豆戸地域ケアプラザ主催の事業

事前の申込が必要です
(1か月前から受付)

講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
まめっこくらぶ	毎月第2(水) 10:30~11:30	100円	8か月以上の未就園児	絵本の読み聞かせ・紙芝居・ピアノ演奏ありの手遊びなど。
はぐはぐ・たいむ	10/27(月) 13:30~14:30 11/5(水) 10:30~11:30	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!
まめっこ・ぷれいるーむ ※10/28(火)はお休み	毎月第2・4(火) 10:00~11:30	無料	未就学児まで(兄弟も参加可)	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 初回のみ	毎月第2・4(水) 15:30~17:00	100円	小学生 1年生~6年生	初級中級レベル向けの将棋教室です。未就学児は要相談(経験者可)
季節を楽しむ 自然遊び	11/9(日) 10:00~11:30	100円 (お子様1人)	お子様と 保護者	定員10組/公園で自然遊び&工作。集合場所・太尾見晴らしの丘公園
スリーAまめど 初回のみ	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。
楽トレ講座 初回のみ	毎月第3(日) 13:30~15:00	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	毎月第4(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・絵手紙・折り紙・切り絵(奇数月)。
まめゆるーむ 初回のみ	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。
将棋サロン	毎月第4(水) 13:00~15:00	無料	どなたでも	お子さんからシニアまで将棋で楽しく交流しましょう。
きんにく貯筋 初回のみ	毎月第2・4(金) 13:15~16:30	300円	どなたでも	音にあわせた筋トレ、サーキットトレーニング。
介護者のつどい (家族の会)	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しませんか。
地域の団体の事業				
まめのきひろば	毎月第1(火) 10:00~11:00	無料	未就園児の親子 (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 お問い合わせ先	第1子のみ*楽しいサロン*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
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
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
スクエアステップ	毎月第1(水)・第3(木) 13:15~14:30	100円	どなたでも	身体と頭を使い転倒予防介護予防 主催:おまめアップチーム
スリーA smile	毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やお手玉・太鼓などで楽しく脳トレ。
はあとサロン	10/18(土)11/22(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

●●終活・港北区版エンディングノート●● 「わた史ノート」書き方、活用法

日時:12月11日(木)13:00~14:30
場所:大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール
講師:行政書士 江崎純子氏
定員:40名(要申込)
参加費:無料
申込受付:11月11日(火)11:00~



大豆戸地域ケアプラザ
TEL:045-432-4911

季節を楽しむ 自然あそび

一緒に自然遊び&工作を楽しみませんか?
日時:11月9日(日)10:00~11:30(受付9:45)
太尾見晴らしの丘公園 雨天中止
定員:10組(要申込)
(お子様1名につき保護者1名)
参加費:100円
共催:どんぐり製粉
自然あそび部
申込受付:10月9日(木)11:00~



【総合福祉相談窓口まめど から】

RUN 伴(ランとも)11/30(日)開催!

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。

お問い合わせ:大豆戸地域ケアプラザ
地域包括支援センター
TEL:045-432-4911



着任のご挨拶

7月から浦舟地域ケアプラザより移動してまいりました美濃口直美です。一日でも早く皆様のお力になれるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



地域包括支援センター
主任ケアマネジャー
美濃口直美

異動のご挨拶

大豆戸地域ケアプラザでは、3年3か月という短い期間ではありましたが、地域の皆様にも支えられ本当に良い経験をさせていただきました。次の職場でもこれまでの経験を生かしていきたいと思っております。本当にありがとうございました。



地域包括支援センター
主任ケアマネジャー
小泉卓也