



<7月～9月までの予定>



事業名	日時	備考
脳いきいき トレーニング (地域の方対象)	7月10日、24日 8月お休み 9月11日、25日	第2、第4火曜日 無料 午前9:45～11:00 簡単な計算や漢字の書き取り、体操。
みんなの歌の会 (地域の方対象)	7月5日 8月2日 9月6日	第1木曜日 100円 午前10:00～11:30 唱歌や童謡、懐かしい歌をピアノ伴奏で歌います。
笑いヨガ (地域の方対象)	7月16日 8月27日 9月お休み	午前10:30～12:00 300円 笑って行う有酸素運動。 健康になって福も来る♪
パソコンに親しむ会 (地域の方対象)	7月14日、28日 8月25日 9月8日、22日	第2、第4土曜日 100円 午後2:00～4:30 初心者、見学也大歓迎！！
ミニサロン (地域の方対象)	7月25日 8月お休み 9月26日	第4水曜日 200円 午後1:30～3:00 簡単な作品作りとお茶タイム。
編み物教室 (地域の方対象)	7月7日、21日 8月4日、18日 9月1日、15日	第1、第3土曜日 200円 午後1:30～3:30 初心者大歓迎！！ 編みかけのものでも何でもOK。 編み図と材料をお持ちください。
絵手紙教室 (地域の方対象)	7月23日 8月お休み 9月24日	第4月曜日 300円 午前10:00～12:00 初めてでも、絵が苦手でも大丈夫！

場所は
おひさま
プラザ



へんしゅうこうき

小学生の子どもがいる知人の話です。その家は小学4年生になる息子さんがいて、その時は反抗期の真っ盛り。「コノヤロー」「うるせー」などの言葉が飛びかう毎日でした。ある時、

息子さんが宿題をなかなかはじめないのでママが注意したところ、返ってきた言葉が、「うるさい！このドラ息子！」と言。息子さんは、その言葉がどんな意味でどういう時に使うのか全く分からず使ってしまったようで、それから後は息子さんの言葉に、ママはニヤニヤが止まらなかったそうです(笑)



発行日：平成30年7月 発行：浅間台地域ケアプラザ

第125号

そよ風

横浜市西区浅間台6
TEL 311-7200
FAX 311-8357

浅間台地域ケアプラザ祭りのお知らせ

今年もお祭りを開催します。楽しい催しや美味しい食べ物を予定しています！！
みなさまのご来場をお待ちしております。

日時：10月13日(土) 10時30分～14時30分



★出張★浅間台地域ケアプラザ

ケアプラザで人気の講座が、「おひさまプラザ」に出張します。
日時：8月28日(火) 10時～12時
場所：おひさまプラザ
(浅間台地域ケアプラザでは
ありません)
内容：脳トレーニング、折り紙、他
参加費：無料

募集！「よこはまシニア ボランティアポイント講習

講座を受講して
ボランティア活動を行うと
ポイントがたまって換金できます。
日時：8月28日(火) 13時～15時
場所：おひさまプラザ
(浅間台地域ケアプラザでは
ありません)
対象：西区在住65歳以上の方

デイサービス運転手募集

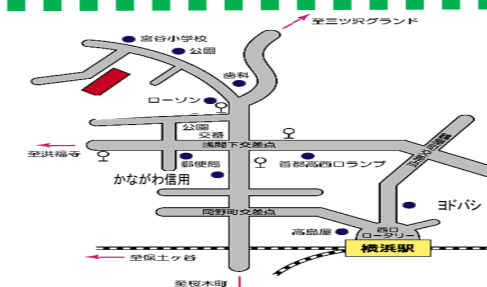
【時間】朝8:00～9:30・
夕15:45～17:15・計3時間
【日数】週3日程度
年齢68歳くらいまで(応相談)
【資格】普通自動車運転免許
【給与】時間給960円
朝夕どちらかでも
ご相談ください



【お問合せ先】 担当:竹本まで

デイサービス介護員 (パート)募集

【時間】朝8:15～17:00 8:30～17:15
(午前中の勤務でもOK)
【日数】週1日以上 土日祝できる方大歓迎
【資格】不問
【給与】介護業務兼運転業務 980円～
介護業務 960円～



～交通のご案内～

電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・38・44・87系統
「浅間下」下車徒歩7分



すべてのお問い合わせ、お申込みは311-7200まで

子育て支援事業



- ★ 子育て支援事業 「親子であそぼ！」0歳～未就園児
第1、2水曜日 10:00～11:30 (参加費100円)
7月 4日(水)・・・七夕かざり
11日(水)・・・食育
8月 1日(水)・・・水あそびプール
8日(水)・・・お休み(活動なし)
8月19日(日曜日)・・・見晴らし公園にてウォータースライダー
9月 5日(水)・・・流しそーめん
12日(水)・・・みんなで遊ぼう
- ★ 多目的ホールの自由解放 「ひだまり」
第1、2水曜日 12:00～14:00 (無料)
- ★ 子育て支援びすけっとのスタッフと遊ぼう！ 「ひだまりwithびすけっと」
第4水曜日 0歳～未就園児 (無料)
7月 25日(水) 「新聞紙遊び」
8月 22日(水) 「新聞紙遊び」
9月 26日(水) 「新聞紙遊び」



「おひさまプラザ」
西区浅間町5丁目375-1グランドマスト横浜浅間町
www.sekiwa.co.jp/sfr/ohisamaplaza/index.html
お間違えないようにお願いします。

* かんたん健康レシピ * 食欲増進チリコンカン

<材料>2人分

- 合いびき肉 100g
- 冷凍グリーンピース 30g
- 玉ねぎ 100g
- 赤唐辛子 1/2本
- ☆ゆで大豆・ドライパック 60g
- ☆水 1/2カップ
- ☆トマトケチャップ 大さじ2
- ☆ウスターソース 大さじ2
- ☆カレー粉 大さじ1
- ☆顆粒タイプコンソメ 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- 温かいご飯 280g

<作り方>

1. 玉ねぎはみじん切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、1. の玉ねぎ・赤唐辛子を入れて、香りが出るまで炒める。ひき肉を加えてほぐしながらポロポロになるまで炒める。
3. ☆を加え、焦げないように注意しながら水分がほとんどなくなるまで5分ほど煮る。
4. グリーンピースを凍ったまま加えて解凍するまで2分ほど煮、塩・こしょうで味を調える。
5. 器にご飯を盛り、4をかける。



浅間台地域ケアプラザへのご意見・ご要望は下記までご連絡ください。

TEL 311-7200 担当：地域包括・交流



川村先生の健康コラム

「外見年齢②」

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

紫外線の人体に対する影響は、急性の変化としてサンバーン(火傷をしたような皮膚に痛みが生じる日焼け)、サンタン(痛みがなくあとで褐色に色づく日焼け)があり、慢性の変化としてシミ、しわ、皮膚の良性・悪性腫瘍の発生に関与しています。

緯度によって紫外線量は異なり、鹿児島は秋田の二倍あります。顔の色は鹿児島の人の方が色濃く、シワの数も鹿児島の人が多くなっていて、紫外線によりシミやシワが作られるので、皮膚年齢の差としては鹿児島と秋田では5～15年の差があることとなります。つまり紫外線に当たる量を半分にすると10年若い肌を保てることとなります。UVAとUVBに分けて皮膚の影響を見てみると次の表のようになります。

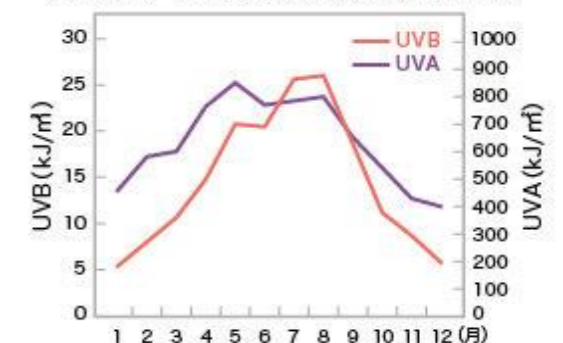
	UVA	UVB
シミ・ソバカス	○	◎
しわ	◎	◎
カサつき	○	◎
炎症	○	◎
すぐに黒くなる	◎	×
あとから黒くなる	◎	◎

◎：非常に影響がある
○：影響がある
×：影響がない

紫外線量は正午前後が最も多く、この4時間で1日に降り注ぐ紫外線の50%以上を占めているといわれています。

季節性変動としては、UVBは7月～9月にかけてが多くなっていますが、5月頃から上昇しており、このころから、UVA、UVB対策が必要です。

太陽紫外線のUVAとUVBの月間変動
1990年10月～2001年9月の平均値(平塚市、北緯35度)



データ提供：東海大学総合科学技術研究所 竹下 秀 准教授

次号でも「外見年齢」について
教えていただきます。
お楽しみに！

川村先生の無料健康相談は、月に2回あります。
詳しい日程のお問い合わせは 311-7200 地域交流まで。