




<2月～4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)	2月 12日、26日 3月 12日、26日 4月 9日、23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)	3月 7日 4月 4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)	3月 18日 4月 未定	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)	2月 9日、23日 3月 23日 4月 13日、27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)	2月 27日 3月 27日 4月 24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)	2月 2日、16日 3月 2日、16日 4月 6日、20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)	2月 お休み 3月 25日 4月 22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!

へんしゅうこうき

毎日寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？もうじき春ですね。ちょっと足を伸ばして、ケアプラザにいらしてみませんか。ケアプラザは、地域のみなさまに、過ごしやすい「居場所」でありたいと思っています。歌って、学んで、体操して、食べて。地域のみなさまが楽しめるよう取り組んでいきます。どうぞおたよりください。お待ちしております。



発行日：2019年2月 発行：浅間台地域ケアプラザ

第127号

そよ風

横浜市西区浅間台6
TEL 311-7200
FAX 311-8357

生活支援コーディネーターよりお知らせ：地域のサロンの紹介

おひさまプラザにて月1回木曜日に開催されている、「にしろくふれ愛カフェ」でホッとしませんか？地域の方、誰もが利用できる喫茶になっています。赤ちゃん連れのお母さんぜひ利用して下さい！！キッズスペースもあります。
日時：1/31(木)・2/28(木)・3/28(木) 12:30～14:30
場所：おひさまプラザ カルチャー・キッチンスペース
メニュー：コーヒー・紅茶・緑茶(各1杯100円・おかわり50円)
主催：第六地区社会福祉協議会



「ご利用者アンケート」の結果について
ケアプラザでは、毎年「ご利用者アンケート」を実施しています。その中から、「地域交流」に寄せられたご意見・ご要望を幾つかご報告させていただきます。
・「緊急時、災害時の安全確保について十分に説明を受けていません」
(改善策)各事業や講座のはじめに、「注意事項」として避難経路の説明を行いました。又、簡単な避難訓練を行なって、災害に対する意識作りができました。
・「事業の広報やPRが十分にされていない」
(改善策)各事業や講座のはじめに、募集している講座の紹介をしたり、ホームページを毎月更新し、地域にお知らせをし、初めて利用したという方もいました。

「科学おもちゃをつくろう」

日時：3月21日(木) 午前10時～11時30分
場所：浅間台地域ケアプラザ 多目的ホール (西区浅間台6)
対象：小学生(保護者当日参加可)
参加費：無料
定員：20名
お申込み 045-311-7200
担当：地域交流 松井

デイサービス運転手募集 デイサービス介護員 (パート)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 985円
朝夕どちらかでも
ご相談ください



【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 1005円～
介護業務 985円～

【お問合せ先】 担当：竹本まで



～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)

- 2月 6日 お話会
- 2月 13日 防災センター見学
- 3月 6日 思い出アルバム作り
- 3月 13日 思い出アルバム作り
- 4月 3日 お花見見晴らし公園
- 4月 10日 お花見見晴らし公園



★ 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)～新聞紙あそび～を毎回行ってます。

- 2月 27日
- 3月 27日
- 4月 24日



「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 * 「ほうれん草の和え物」 豊富なビタミンCで白内障の発症リスク軽減！

<材料>

(2人分)

- ・ほうれん草 1束
- ・大根(すりおろし) 1/4本
- ・ポン酢しょうゆ 適宜
- ・ツナ缶 小1缶
- ・麩 適宜

<作り方>

- ①ほうれん草はフライパンに蒸し茹でにし水気を絞り、食べやすく切る。
- ②①にツナ缶と大根おろし、お麩を砕いて入れて混ぜる。
- ③器に盛ってポン酢しょうゆをかけて出来上がり。



ほうれん草は2月が1年の中で一番ビタミンCの含有量が多くなります。

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

「家庭内・職場内感染予防」

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

風邪やインフルエンザなど咳やくしゃみ、鼻水がでる上気道感染症になった時、他の家族に移してしまうことがよくあります。うつり方は、空気感染、飛沫感染、接触感染、と大きく三つに分けられますが、具体的に表現すると、咳やくしゃみ、喋っている際に飛ばすツバや唾液の中にいる病原体であるウィルスや菌を、直接飛んでくるものを吸い込むか、落ちたものを口まで運んで病気がうつるのです。直接飛んでくるものはマスクでブロックできます。



MJ-D-2115

その多くは、左図の丸の部分に付着するので、この部分を触ってしまうと、手に付けその手を洗う前に口に持っていくと移ってしまいます。片手でマスクを動かす際にはほとんどの場合、丸の部分に触るので、必ず両手で、マスクの両サイドか上下、又は紐の部分を持ってマスクを操作しましょう。

咳やくしゃみ、喋っている際に飛ぶ唾などで汚染した部分を触っても手に病原体が付きまします。特にインフルエンザは、鼻の奥に綿棒を入れて検査することからわかるように、鼻水にウィルスがいっぱいいます。鼻をかんだ手で触った場所は、一日ほど、感染力を持ったウィルスがついていると思ってください。マスクで覆っている部分を触った手や、鼻をかんだ手は、すぐに手洗い、アルコール消毒をしましょう。小さいお子さんの場合には、困難なので、同居している人は、手洗いをしてからでないと、手を口の周りに持っていかないようにしましょう。

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。