

 <8月～10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)	8月はお休み 9月 10日、24日 10月 8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)	8月 1日 9月 5日 10月 3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)	8月 26日	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♪ おひさまプラザで開催
パソコンに親しむ会 (地域の方対象)	8月 24日 9月 14日、28日 10月 12日、26日	第2、第4土曜日 100円 14:00～16:00 初心者、見学也大歓迎!! 
ミニサロン (地域の方対象)	8月はお休み 9月 25日 10月 23日	第4水曜日 200円 13:30～15:00 簡単な作品作りとお茶タイム。
編み物教室 (地域の方対象)	8月はお休み 9月 7日、21日 10月 19日	第1、第3土曜日 200円 13:30～15:30 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)	8月 お休み 9月 30日 10月 28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

みなさんは、ケアプラザから毎月広報誌が発行されているのをご存知ですか？今年度は「ケアプラザを知ってもらおう！」をテーマに取り組んでいまして、その1つで広報誌を発行しています。高齢者向けの施設と思われがちなケアプラザですが、お子さんを対象としたイベントも行っています。気になるものがありましたら、お気軽にお問い合わせ、お申込みください。






社会福祉法人
ハマなか舎

そよ風

浅間台地域ケアプラザ


発行・問合せ
浅間台地域ケアプラザ
横浜市西区浅間台6番地
電話 045-311-7200
FAX 045-311-8357

浅間台地域ケアプラザ祭りのお知らせ



出演者☆大募集！ジャンルは問いません

日時: 10月5日(土)10時30分～14時30分



★出張講座★「脳いきいきトレーニング」と「ちょこっと折り紙タイム」はおひさまプラザ、「ミニサロン(簡単手芸)」は浅間台自治会館に出張します！

「おひさまプラザ」に出張します。

日時: 8月27日(火) 10時～12時
場所: おひさまケアプラザ
(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
参加費: 無料

「浅間台自治会館」に出張します。

日時: 8月28日(水) 14時～15時
場所: 浅間台自治会館
(浅間台地域ケアプラザではありません)
内容: ペーパーファンとハートの輪飾り作り
参加費: 100円
持ち物: ホッチキス

よこはまシニアボランティア ポイントカード登録研修会

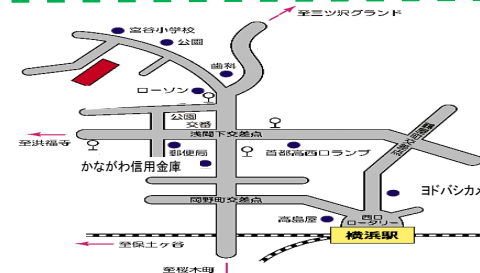
65歳以上の方を対象にボランティアをするとポイントがたまる活動があります。講座を受けていっしょに活動してみませんか

日時: 8月26日(月) 14時～16時
場所: おひさまプラザ(西区浅間町5-375-1)
(浅間台地域ケアプラザではありません)

男性介護者のつどい

普段介護されている男性の方、一人で悩んでいませんか。男同志気兼ねなく語り合しましょう。

【日時】 9月10日(火) 13時～14時30分
【場所】 おひさまプラザ(西区浅間町5-375-1)
(浅間台地域ケアプラザではありません)
【内容】 情報交換、茶話会
【お問い合わせ、お申込み】担当 春日・松井



～交通のご案内～
電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・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)

8月 7日 水遊び ビニールプール

8月 18日(日曜日)

「ウォーターライダー、すいか割り」見晴らし公園にて！

9月 4日 「流しそーめん」

9月 11日 「みんなで遊ぼう」

10月 2日 「防災ガイド」防災グッズ作り

10月 9日 「絵の具遊び」



★ 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。

8月 28日

9月 25日

10月 23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 *

「レンコンのキムチクリームチーズ和え」

発酵食品と旬野菜を
ふんだんに使って
免疫力アップ！

<材料>

- ・レンコン 200g
- ・枝豆 適宜
- ・キムチ 50～100g
- ・クリームチーズ 100g

- A {
- しょうがすりおろし 小さじ1～2
 - 胡麻油 少々
 - すり胡麻 大さじ1

<作り方>

- ① クリームチーズは常温に出しておく。
- ② 蓮根は皮をむき乱切り、枝豆は塩もみしてそれぞれさっと茹で、ざるにあげて粗熱を取る。
- ③ キムチは粗みじんにか切る。ボールにクリームチーズを入れて柔らかく練り(A)とキムチを加えてよく混ぜる。
- ④ ③に②の蓮根と枝豆を加えて良く混ぜ器に盛り付ける。

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

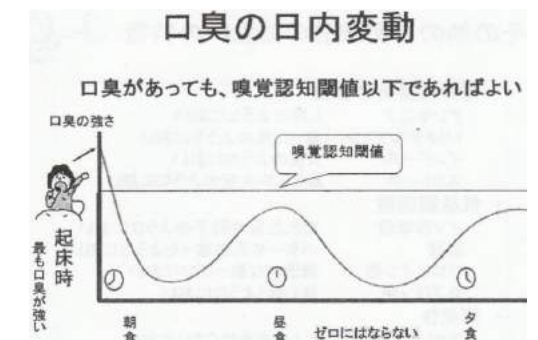
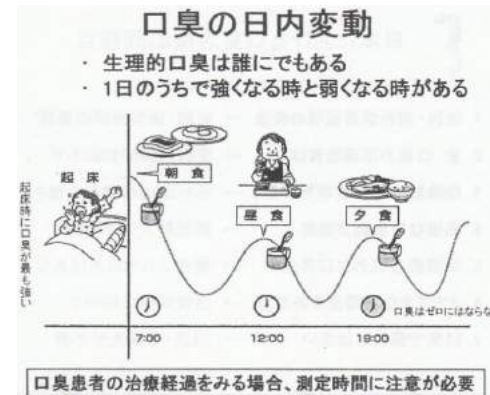
川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『口臭』

口臭を気にされている方は、40～50歳をピークに15歳以上の約15%にも上ります。

口臭は、病気の原因から分類すると、真性口臭症、仮性口臭症(その人が気にするほど口臭が無く、検査の説明などにより訴えの改善が期待できるもの)、口臭恐怖症(真性口臭症、仮性口臭症に対する治療で訴えの改善が期待できない、精神的な口臭に対する恐怖感情を有するもの)に分けられます。

対応の仕方から分けると下の図のように、一日の生活の変化から出る生理的口臭、生活習慣に起因する飲食物・嗜好品による口臭、病気のために生じている病的口臭に分けられます。



口臭があっても、におわなければ問題ありません。

食後の歯磨きと一日一回舌をベロブラシで舌の上にたまった食事の残骸や繁殖してきた菌をこすり落としましょう(強くやりすぎないように気をつけてください)。

アルコールは、一日おきに、タバコは『ここで吸うと絶対うまい』というときにじっくり味わって吸うように、出来るだけ減らしましょう。

匂いが強いものを食べた時には、歯磨きだけでなくブレスケアなども利用しましょう。

病的口臭は、口の中が原因の場合と、全身の病気に付随して口臭が発生しているものに分けられます。こちらに関しては、次回お話しします。

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。