

5月

地域活動交流事業

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19 GOGO 健康講座1	20 サロン	21	22	23
24	25	26 脳トレ・折り紙	27 ひだまり withびすけっと (おひさまプラサ ミニサロン)	28	29	30
	31					

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ケアプラザの自主事業や貸室が中止・延期となっています。詳しい状況につきましては、直接ケアプラザまでご連絡ください。  
お問い合わせ 045-311-7200 担当:松井

地域包括支援センターより

「GOGO健康」講座1

～健康寿命を延ばそう！～

内容:頭と体を使った体操、  
口腔ケア、栄養に関すること  
日時:5月19日、6月2日

6月16日、6月30日  
(連続4回講座)

10時～12時

場所:浅間台地域ケアプラザ  
多目的ホール

※要事前申込制(坂道お迎えあり)  
コロナウイルスの影響により中止も  
あります。 担当:小山



貸室のおしらせ

「多目的ホール」



時間帯は、午前  
9時～午後9時  
まで。比較的  
夜の時間(18時  
～21時)が空い  
ています。

お気軽にお問合せください。  
担当:松井

ケアプラザでは、  
「多目的ホール」、  
「調理室」、「ボラン  
ティアルーム」、  
「ケアルーム」の貸  
し出しを行っています。



「調理室」

～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



へんしゅうこうき

「最近夜中に何度も起きることがある」  
「たくさん寝ても疲れがとれない」などの  
症状はありませんか。それ、睡眠に課題があるかもしれません。  
いい睡眠は、充実した毎日に必要不可欠です。眠りの質を高  
めるには、「ナイトチョコレート」ってご存じですか。ヨーロッパ  
では、眠る前にチョコレートを食べる習慣があるとか。実は、  
チョコレートに含まれるGABAやテオブロミンという成分には心を落ち着かせる効果  
があるそうです。よりよい睡眠のために、眠る前にチョコレートはいかがですか



社会福祉法人  
ハマ/愛生会 **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

◆お知らせ◆ 「新型コロナウイルスによる事業や講座について」

このたび、新型コロナウイルスに罹患された皆様と感染により生活に影響を受け  
られている地域の皆様に、心よりお見舞い申し上げます。  
横浜市からの要請と皆様の健康と安全を考慮いたしました結果、自主事業や貸  
室をやむなく中止とさせていただいております。  
どなた様も時節柄どうぞご自愛くださいますようお願い申し上げます。

自主事業の紹介(コロナウイルス収束後開催予定のもの)

- ・「ごちそうさんサロン」 毎月第2月曜日 午前10時～13時 参加費:500円  
みんなでご飯を作って、美味しく食べます。食べるだけの参加もOKです。
- ・「ミニサロン」 第4水曜日 13時30分～15時 参加費:200円  
毎回ちょっとした作品を作ったあと、お菓子を食べておしゃべりをします。  
話に花が咲いて時間のたつのもあっという間です。
- ・「絵手紙教室」 第4月曜日 午前10時～12時 参加費:300円  
講師の指導で、初心者の方でも初めてとは思えない絵手紙を描けます。
- ・「うたの会」 第1木曜日 午前10時～12時 参加費:100円  
講師の伴奏で童謡や唱歌、昔の懐かしい曲を歌います。大きな声を出すと、  
元気が出ますよ

〈生活支援体制整備事業より〉

「にしろく健康  
づくり検討会」  
って知ってる?



「介護予防・健康づくり」「暮らしやすい六地区」  
をテーマに町内会長や民生委員、地区社協、  
保健活動推進委員、横浜市体育協会、ハート  
ケア等の方が集まり、毎年測定会を行っています。  
昨年は地域の介護予防や居場所の情報を  
まとめ、測定会で配布し、町内の掲示板に貼り  
ました。いっしょに健康づくりに参加して  
みたい方お気軽にご連絡ください。



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時～11時30分 (参加費100円)

6月 3日 「南浅間保育園の先生とあそぼう」

6月 10日 「影絵シアター」

★ 多目的ホールの自由解放 「ひだまり」

第1、2水曜日 12時～14時 (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。

5月 27日

6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](http://www.sekiwa.co.jp/sfr/ohisamaplaza/index.html)

お間違えないようにお願いします。

※なお、諸事情により、事業の内容が一部変更になったり、中止になる場合がございますので、ご了承ください。

## \* かんたん健康レシピ \*

### 「人参とチクワのきんぴら」

ニンジンが出来たら毎日食べた方がいい野菜だそうです！

<材料> 1人分)

- ・ニンジン・・・40g
- ・チクワ・・・1本
- ・ゴマ油・・・小さじ1/2
- ・イリゴマ・・・適宜
- ・日本酒・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1



<作り方>

- ① ニンジン、チクワは、食べ易い大きさに揃えた千切り
- ② 調味料、日本酒、みりん各小さじ1、醤油少々をあわせておく
- ③ フライパンを熱し、ゴマ油を入れ、ニンジンが軟らかくなるまで炒め、それからチクワを入れてさらに炒めます
- ④ 完全に火が材料に通ったら、合わせていた調味料を入れて蓋をして蒸し煮にします。

人参には、カロテンが豊富にあり、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、免疫力を高める効果があります。



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

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

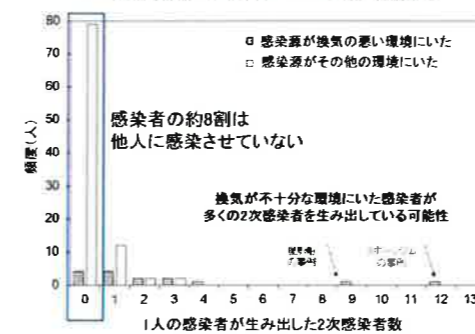
### 新型コロナウイルス感染症

今回世界的にパンデミック感染症となった新型コロナウイルス感染症についてお話します。かぜの原因の一つであるコロナウイルスは、現在7種類あり、4種類は軽く風邪の原因の10～35%を占めます。2002年に発生した重症急性呼吸器症候群(SARS)、2012年に発生した中東呼吸器症候群(MERS)と今回の3種類は重篤化することが知られています。

厚生労働省が発表した一人の感染者が生み出した二次感染者数を見てみますと、屋形船やスポーツジムの事例、図表にはありませんが、ライブハウスなどの換気が不十分な閉鎖された空間

にいた人以外では複数の他人にはあまり感染させていないことが分かります。

一人の感染者が生み出した2次感染者数  
(2月26日時点の国内発生110例の分析結果)



感染者の約8割は他人に感染させていない

換気が不十分な環境にいた感染者が多くの2次感染者を生み出している可能性

しかし、最近の報道では、家族内感染をよく耳にします。したがって、この家族内感染を防ぐことが大切になってきます。

このウイルスの感染は、エアロゾル感染を含む飛沫感染と接触感染でうつりますが、空気感染はしません。エアロゾルとは「気体中に浮遊する微量な液体または個体の粒子」で直径が0.001umから100umの粒子です。咳やくしゃみとともに放出される大きな粒子は長くて約2mの距離を飛んで短時間で床に落ちますが、小さくなった粒子はある程度の時間空気中に漂いそれを吸

って感染を起こす危険があります。それを防ぐためにマメに換気をする必要があります。

現実的な予防法は、マスクと手洗いになります。

マスクは外側の中心を触らない習慣を身につけておきたいものです。ずれた際に片手で直そうとするとマスクの一番汚れている真ん中をつい触ってしまいます。女性の方では感情表現でついマスクを触っている人が少なからずいます。これらの動作は無意識に行っているの自分ではチェックできません。一緒にいる人が触った際にはお互いに注意し合ひましょう。両手の指を互い違いに組むと、無意識に触らなくなります。

喉の痛い人やのどに違和感がある人は、ノドの粘膜でウイルスが増殖している可能性があるため、取り箸を使い自分が口をつけたお箸で食べ物を取らないように気をつけましょう。

咳やくしゃみをする人がいる場合には、家の中でもマスクをしてもらい、咳やくしゃみの瞬間には肘の内側でマスクを押さえつけるようにしてもらおうと、部屋の中にエアロゾルを作る危険が減ります。またこまめに換気することも心がけましょう。

そして、口や目などを手で触る前に、必ず洗うかアルコール消毒をして対応すれば、新型コロナウイルス感染を広める危険度はほとんどなくなります。

満員電車での感染が報告されておらず、ヨーロッパの各国の感染の拡大に比べ、日本での感染者の拡大が少ないことから、上記の注意点を守っていただければ、感染の危険はきわめて少なくなるので、過剰に心配することなく、必要な対策を行ってください。

新型コロナウイルスの生存期間は、有名な医学論文雑誌であるNew England Journal of Medicineで以下のように記載されています。

・プラスチック：3日間・ステンレス：2日間・段ボール：24時間・銅：4時間・エアロゾル：3時間  
[https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973?query=featured\\_home](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973?query=featured_home)

川村内科診療所 所長 川村昌嗣

参考頁：厚生労働省新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html#Q1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q1)

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。