

11月

地域活動交流事業

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7 編み物教室
8	9 ごちそうさんサロン	10 脳トレ・折り紙	11 親子であそぼ!	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 編み物教室
22	23	24 脳トレ・折り紙	25 ミニサロン	26	27	28
29	30 絵手紙教室					

新型コロナウイルスの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・延期となる場合がございます。詳しい状況につきましては、直接ケアプラザまでお問合せください。

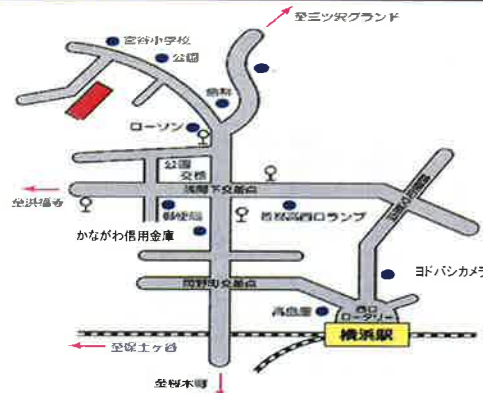
〈お知らせ〉「ごちそうさんサロン」 今月のメニューはサバと豚汁!

日時: 11月9日(月) 午前10時~12時

参加費: 500円

持ち物: 上履き、マスク

※体調不良の方はご遠慮ください。



～ 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

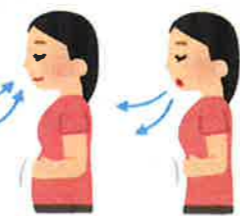


へんしゅうこうき

最近しっかり眠っていても疲れがとれない事はありませんか。もしかしたら、浅い呼吸が原因かもしれませんよ。

健康を維持するには、時折深呼吸することが大切です。この時のポイントは、「腹圧呼吸」。腹圧呼吸とは、鼻から吸い込んで、お腹を膨らませ、5～7秒かけて口から吐く。この吐く時に、膨らんだお腹が指先を押し返す感覚を保ったまま息を吐きます。この呼吸を続けると、体の中心の体幹が鍛えられ、疲れにくいカラダになるといいます。

レッツ深呼吸!



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感染拡大防止のため、貸室の利用条件を定めて利用してもらっていましたが、この度「11月末までの催物開催制限等について」が国から発出されたことで、区から管理・運営について利用条件の変更がありましたので、ご報告します。

◎施設利用の前提条件

マスク等	マスク着用、手洗い励行
検温	原則として、入場時にご利用者に検温37.5以上の方はご遠慮ください。
換気	常時換気の実施
名簿	施設利用者が把握できるようにしておく
3密の回避	利用者同士が接触しない程度の間隔(約1m)を十分に確保する。



多目的ホール

◎運用方法に変更のあるもの

活動内容	運動	体操など呼気が激しくなるような活動は、利用者同士が接触しない程度の間隔(目安1m)を十分に確保し利用可
	音楽	コーラス、合唱など呼気が激しくなるような活動は、利用者同士が接触しない程度の間隔(目安1m)を十分に確保し、利用可
	麻雀、将棋等	麻雀牌や駒などは利用者に持参してもらうなどして対応

※ご利用前には事前に確認させていただく場合があります。

◎変更のないもの

開館時間 平日、土 9:00~18:00 日、祝日 9:00~17:00

飲食 飲食利用を可とします。※ただし会食会や茶話会など、飲食をしながら会話を伴う事業については、向かい合って座らずに互い違いに着席する。飲食中以外は必ずマスクを着用するなど感染防止に充分注意してください。



調理室

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お外遊びを中心としたプログラムにしています。8月・9月は水遊び、10月は「みはらし公園」をお散歩したり、絵の具を使ってお絵描きをしました。



## 次回のプログラム

日時: 11月11日(水)  
午前10時～11時30分  
内容: 「南浅間保育園の先生とあそぼう！」



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

## \* かんたん健康レシピ \*

### 「やみつき無限白菜」(2人分)

食欲の秋! ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、低カロリーの白菜は肥満防止にもってこいの健康野菜です。



#### <材料>

白菜 4枚(小玉1/4) 300g  
塩 ひとつまみ  
ツナ缶 1個  
○マヨネーズ 大さじ1/2  
○ごま油 大さじ1/2  
○めんつゆ3倍濃縮 大さじ1/2  
(2倍濃縮の時は小さじ2)  
中華スープの素 小さじ1

#### <作り方>

- ①白菜は1センチ幅に切り、耐熱容器に入れ、塩ひとつまみをふりかける。
- ②ラップをふんわりかぶせて600wのレンジで2分30秒加熱する。
- ③ツナ缶は油を軽くきり、ボウルに入れ○の調味料と混ぜ、箸でなめらかになるように混ぜる。
- ④白菜は加熱後、箸でおさえて水分を出し捨てる。
- ⑤白菜が温かいうちに中華スープの素を入れ混

1/4玉が瞬時になくなります。温かいままでも冷やしても美味しいです。

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

### ウガイによる飛沫対策

愛知県一宮市が市立保育園に対してウガイによる飛沫が問題視され、2020年8月5日に園児のウガイ中止の通達をだしました。別の保護者から戸惑いの声上がり、3日後に手洗い場を区切ったり間隔をあけたりするなどの対策をして再開となりました。

8月25日にフジテレビの特ダネのスタッフから、飛沫が飛ばないためのウガイはないかという問い合わせが来しました。

そこでお台場に行きいろいろとウガイの飛沫実験やその対応策の指導を行いました。今回はこの実験結果と、飛沫を出さないウガイの仕方をお話しします。

口に含む量や吐く息の勢いにより飛び散る範囲は異なりますが、実験で行った時には、横は肩幅の範囲で前には20cmほど飛び散りました。

ウガイをした後、30cmの高さのプラスチック容器に吐き出す際に、この高さを超え吐き出した場所から57cm離れた場所にまで飛び散りました。

これらの飛沫を飛ばさないウガイの方法をお教えします。

1. 一回分のウガイの水を入れます。
2. 水を口に入れた後、コップを口につけたままウガイをします。(コップの残りの水を切ってから口につけましょう)
3. ノドの奥の両サイドをしっかり洗いたいので、首を傾け(違和感を感じる角度がある場合にはその角度をキープして)2-3秒、歌をうたうように周波数を変えるとより効果的です。喉の奥にへばり付いている粘液を洗い落としたいので、左右二回ずつ行いましょう。
4. 吐き出すときには、口を覆っていたコップにそのままゆっくりと吐きだし、洗面台のそこにそっと流しましょう。



このようにしていただけると、飛沫が飛び散ることはほとんどなくなります。

ウガイのコップからの感染も気をつける必要がありますので、使い捨てのコップを使ってもらえば問題ありませんが、ウガイをする前に、コップの内面と口をつける部分はしっかりとこすって洗ってから使用し、使い終わった後も、コップの内面と口をつける部分をしっかりと洗えば問題ありません。

この内容は翌日の8月26日の特ダネで放送されました。

[https://kawamuraika.jp/internal\\_medicine/](https://kawamuraika.jp/internal_medicine/)

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。