

5月の講座

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)
5 (こどもの日)	6 (振替休日)	7	8 親子であそぼ	9	10 健康相談	11 貸室 (パソコンに親しむ会)
12	13 障がい者余暇支援 ヨガ教室 (場所おひさまプラザ)	14 脳トレ 折り紙	15 役立つサロン	16	17	18
19	20	21	22 簡単ものづくりクラブ	23 ひだまり withびすけっと (場所おひさまプラザ)	24 健康相談	25 貸室 (パソコンに親しむ会)
26	27 絵手紙	28 脳トレ 折り紙	29	30	31	

社会福祉法人
ハマノ愛生会 **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

令和6年度 地域交流 自主事業 参加者大募集!

まずはお電話でお問い合わせください。ご参加お待ちしております

絵手紙教室

楽しみや仲間作りにおすすめ

第4月曜日
対象: 地域の方
時間: 10:00~12:00
場所: 浅間台地域ケアプラザ
参加費: 300円



脳いきいきトレーニング

第2.4火曜日
対象: 地域の方
時間: 10:00~11:00
場所: 浅間台地域ケアプラザ
参加費: 無料



役立つサロン

ちょっと役立つ話や体操などと会食
対象: 第六地区在住 概ね65歳以上の方
第3水曜日
時間: 10:30~12:30
場所: 浅間台地域ケアプラザ
食事代: 650円



簡単 ものづくりクラブ

第4水曜日
対象: 地域の方
時間: 13:30~15:00
場所: 浅間台地域ケアプラザ
参加費: 200円
(材料準備の都合上、予約をお願いします)



川村先生の健康相談

金曜 月2回
時間: 14:00~16:00
場所: 浅間台地域ケアプラザ
お問合せの上、お越しください



おりがみポスト

折り紙作品をポストに入れてください。おりがみポストは、浅間台地域ケアプラザ・北幸郵便局・生活支援センター西にあります。作品は展示しお返しできません。ご了承ください



障がい者余暇支援 ヨガ教室

対象: 障がいのある方優先。地域の方
第2月曜日
時間: 13:30~14:30
場所: おひさまプラザ
参加費: 100円



笑いヨガ教室

対象: 地域の方
偶数月 第3金曜日
時間: 11:00~11:30
場所: おひさまプラザ
参加費: 100円

ひだまりWithびすけっと

対象: 未就園児までのお子様
奇数月 第4木曜日
時間: 10:30~11:30
場所: おひさまプラザ
参加費: 無料

子育て支援



親子であそぼ!

対象: 未就園児までのお子様
第2水曜日
時間: 10:00~11:30
場所: 浅間台地域ケアプラザ
参加費: 無料

ケアプラザから



多くの方と繋がれるように、令和6年4月1日Instagramを(インスタグラム)[sengendaicareplaza]開設いたしました。講座や身近な情報を発信していきます。ぜひ、ご覧ください。



SENGENDAICAREPLAZA

浅間台地域ケアプラザ



～ 交通のご案内 ～

電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・87・209系統
「浅間下」下車徒歩7分



へんしゅうこうき

令和6年度の講座・サークルがスタートしました。お出かけするのに気持ちの良い季節、ケアプラザに足を運んでみませんか? 楽しい講座や、新しいお友達に出会えるかもしれませんよ。

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

令和6年2月3・4日

味噌作り教室開催

小学生から高齢世代の方々16名に参加していただきました。約半数の方はケアプラザの利用が初めてでした。

2月3日は大豆を茹でました。

2月4日は、西区ヘルスマイト浅間台グループ・浅間台第1シニアクラブの皆さまからご指導いただき、大豆・麴・塩を混ぜ、味噌作りの仕込みをしました。タッパーに入れて、持ち帰り、自宅で8月まで熟成させます。



令和6年3月11日

ボランティア交流会開催

定期的に浅間台地域ケアプラザでボランティア活動をしてくださっている方12名に参加いただきました。グループになり、ケアプラザでの活動内容やケアプラザに求める事などを話していただきました。その後は、お楽しみポスター講座。秋末先生に指導していただき、作成しました。デザインを考えるのが大変でしたが、決まれば作業が進み、個性のある、素敵な作品ができました。



ボランティア活動をしてくださる方を随時募集しています。短時間でも大丈夫!出来る事だけ。お仲間に加わってみませんか? まずは、お問い合わせください!

川村先生の健康コラム



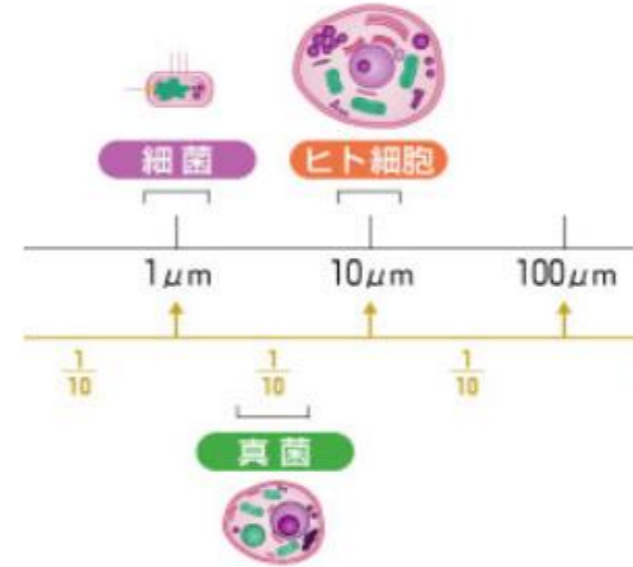
川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『カビの人体への悪影響とカビ対策』

微生物(バイキン)と言った場合、細菌とカビの両方を含んだ表現ですが、厳密にいうと、左図のように全く異なる微生物です。

『大幸薬品 健康情報局 病原体:ウイルスと細菌と真菌(カビ)の違い』より

https://www.seirogan.co.jp/fun/infection-control/infection/dangerous_pathogen.html



カビが人体に及ぼす悪影響は、カビの胞子を吸い込むことにより起こるアレルギー反応とカビが体の表面や臓器で増殖して起こる感染症があります。

1. アレルギー反応: ぜんそく(咳)、夏型過敏性肺炎やアレルギー性鼻炎(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)、アレルギー性結膜炎など
2. 表在性の感染症: 水虫、爪白癬、マラセチア毛包炎などの皮膚炎
3. 深在性(臓器)の感染症: 免疫力が落ちている人に起こります。

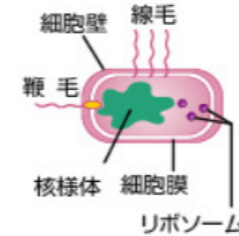
カビの繁殖しやすい条件として以下の3つがあります。

1. 湿度: 70%以上、2. 温度: 20~35℃、3. 栄養源: 汚れ、ほこり、石けんカスなど、
- 従って、この条件を満たさないようにすることがカビの繁殖の予防になります。

カビが繁殖しやすい場所としては、お風呂、洗面所、トイレ、キッチン、窓周り、壁紙、タンスや食器棚などの家具の裏、クローゼット、押し入れの中、下駄箱、カーペットや絨毯、エアコン内部、古くなった食べ物などがあります。カビが家で繁殖しないようにする対応策は次の3つです。

1. 水分はできるだけ早く拭き取る。
 2. 換気と除湿を積極的に行う。(空気の流れをつくるためドアを締め切らない)
 3. こまめに掃除をする。(家具などの隙間に貯まるホコリも要注意)
- 表在性の感染症予防は、股関節や陰部、足の指間が蒸れないようにすること、バスマットやスリッパの共用を避けるようにしましょう。

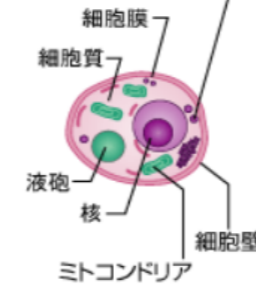
細菌



体内で定着して細胞分裂で自己増殖しながら、人の細胞に侵入するか、毒素を出して細胞を傷害する

ブドウ球菌、大腸菌、サルモネラ菌、緑膿菌、コレラ菌、赤痢菌、炭疽菌、結核菌、ボツリヌス菌、破傷風菌、レンサ球菌など

真菌



人の細胞に定着し、菌糸が成長と分枝(枝分かれ)によって発育していく。酵母細胞では出芽や分裂によって増殖する

白癬菌、カンジダ、アスペルギルスなど

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。