

# 開館時間と貸館のお知らせ

横浜市からの通知により、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の通り開館時間の変更を実施させていただいております。

## ■開館時間■

平日、土 9:00~18:00 日、祝日 9:00~17:00

各種ご相談については、平日、土日祝 17時~21時までお電話にて承ります。



「多目的ホール」



「調理室」

貸館につきましても、横浜市からの通知により、段階的に再開しております。

### ○利用時間

平日、土 9:00~18:00 日、祝日 9:00~17:00

※ただし、18時以降の施設利用については、事前に利用申請があれば、ご利用できます。その場合は、1週間前までの予約が必要です。

### ○施設利用の人数基準

多目的ホール 18名 地域ケアルーム 3名 調理室 5名

尚、新型コロナウイルス感染拡大状況により、その都度対応が変更する場合がありますので、予めご了承ください。

## 生活支援コーディネーターより

平成31年2月より、お休みをいただいております。大野です。7月1日より復帰させていただきました。またよろしくお願ひします。

皆さま、新型コロナウイルスの影響で、外出を自粛されている方が多いのではないのでしょうか。心身の調子はどうですか？ 身体がなまっている、今までのように気楽に通える場所が身近にあれば知りたい!!etc.. まずはお話し聞かせてください。



### ～ 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

「ウフ」、「アイ」、「ウエボ」、「ウオーヴ」、「ジーダン」。

これ何の呼び方かわかりますか。答えは、「たまご」です。順番に、フランス語、ドイツ語、スペイン語、イタリア語、中国語。世界でも親しまれている「たまご」ですが、栄養価が高いことで有名です。良質のたんぱく質やビタミンB6やビタミンB2また卵黄に含まれるレシチンは血中コレステロールを下げ、老化防止に効果的とか。中国医学では、卵黄は不足している体液や血液を補い体を潤す効果があると言われていいます。夏バテのこの時期毎日の献立にたまご料理を加えてみてはいかがでしょうか？



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

## 自主事業もはじまりました。



新型コロナウイルス拡大防止のため、自粛していた自主事業も7/1より再開できる講座から実施することになりました。そこでケアプラザを利用するにあたり、お願いがございます。

ご利用者には、感染拡大防止のためにご協力をお願い致します。

- ・三密を避けるために、人との距離を開けてください。
- ・入館時は検温と消毒をお願い致します。
- ・上履き、マスクの持参・着用
- ・発熱がなくとも、倦怠感や息苦しさなどがある場合は来館をお控えください。

各講座では、職員がマスクの上にフェイスシールドを使用し、感染対策をとっています。また職員は出勤時に検温をし、健康管理に努め、手洗い・消毒の励行、マスクの着用をしています。他の講座でも感染防止対策をとって、安全な運営を目指してまいりますので、みなさまのケアプラザのご利用をお待ちしております。



### 〈再開した事業〉

#### 脳いきいきトレーニング講座

日時：毎月第2、4火曜日  
午前10時~11時

内容：簡単な漢字の書き取りや計算。音読

#### ここがオススメ

9時30分~10時までケアプラザ前の坂道のお迎えで車がでますので、坂道は登らずラクラク来れます!!



#### ちょこっと折り紙タイム

日時：毎月第2、4火曜日  
午前11時15分~12時

内容：折り紙で作品をつくります。

#### ここがオススメ

作り方は簡単なので安心です。みんなでワイワイ楽しんでやっています



「ミニサロン」の作品

#### ミニサロン

日時：第4水曜日 午後1時30分~3時  
内容：作品を作ったあとおしゃべり

#### ここがオススメ

丁寧にスタッフが教えますので、初めての方でも大丈夫。お気軽にいらしてください。



すべてのお問い合わせ、お申込みは311-7200まで

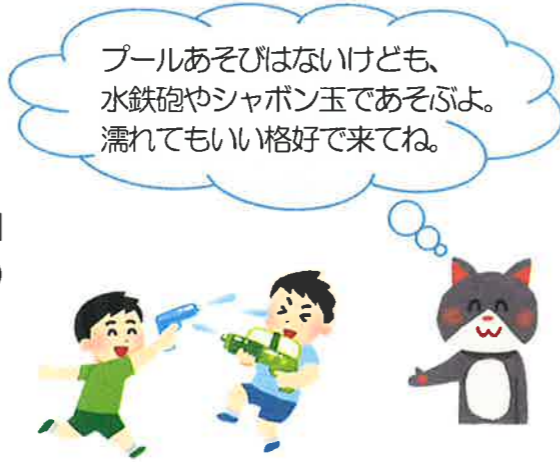
# 子育て支援事業

## ★〈ご参加されるみなさまへのお願い〉

- ・保護者、お子様共に発熱(37.5以上)や体調不良がある場合は、ご遠慮ください。
- ・施設内では、水分補給・授乳のみとし、離乳食・間食はできません。
- ・密を避けるために室内遊びの定員は6組です。定員を超える場合は、入場を制限させていただきます。
- ・施設内ではマスクの着用をお願いします。
- ・大判タオルなどの敷物が必要な方は、スタッフまで声をかけてください。

## ★ 次回のプログラム

日時 : 8月5日(水)  
 午前10時～11時30分  
 内容 : 「みはらし公園で水あそび」  
 (雨天の場合は室内あそび)  
 持ち物 : 飲み物、虫よけ、帽子、  
 着替え、タオル



※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 \*

### 「切干大根とツナのカレー風味」(2人分)



- <材料>  
 切干大根 30g  
 ノンオイルツナ缶 1缶(70g)  
 ピーマン 1個  
 カレー粉 小さじ1/2  
 オイスターソース 小さじ1/2  
 オリーブオイル 大さじ1/2  
 塩・黒胡椒 少々

- <作り方>  
 ① 切干大根は水で戻して水分を良く切り、食べやすい長さにカットし、ピーマンは細切りにして塩少々を振り揉んで水分を良く切る。  
 ② ボウルに①と、汁気を良く切ったツナ缶を入れ、混ぜ合わせる。  
 ③ 全体が混ざり合ったら、カレー粉・オイスターソース・オリーブオイルを加え混ぜ合わせ、塩・黒胡椒で味を調べて完成。



火を使わない、カレー風味で夏におすすめ!



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

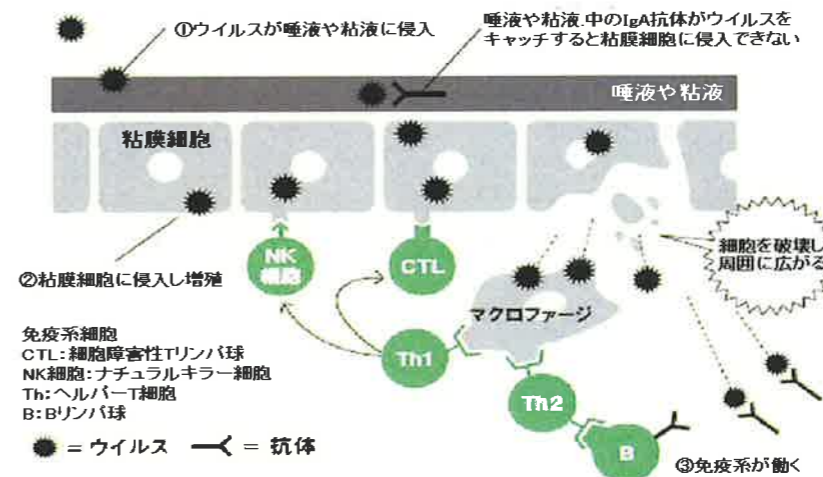


## 川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

「かぜ・カゼ・風邪 Common cold, Nasopharyngitis」

今回はカゼについていろいろと考えてみましょう。  
 カゼの症状としては、だるさや、鼻詰まり、くしゃみ、鼻水、頭痛、声がれ(嗄声:サセイ)、咳、熱などがあります。  
 食事が偏ったり、寝不足や、疲労がたまった体調不良の時に、雨にぬれたり、寝冷えしたり、冷房が強すぎたりして、長い時間身体が冷えた時に風邪をひきませんか?しかし、同じ状況でもカゼを引く時と引かないときがあります。何が違うのでしょうか?  
 風邪をひく際の身体に起きている変化を図示してみましょう。  
 ライノウイルス(30-80%)、コロナウイルス(15%)、アデノウイルス(5%)、パラインフルエンザウイルス、RSウイルス、エンテロウイルスなどのウイルスが、鼻やのど、気管支などの上気道の粘膜細胞に侵入し、粘膜細胞内で増殖して、風邪をひくことになります。



マスクやネックウォーマーをして口と鼻を覆って寝ると口の中の乾燥が防げます



ウイルスが唾液や粘液に侵入した際の対応として、くしゃみや鼻水で、体外に排出しようとする。粘膜細胞に侵入するのをブロックする働きをIgAが担っています。ワクチンを接種するとこのIgA(体内においてはIgMやIgGも働きます)がそのウイルス特異的に作られ、防衛的に働きますが、ウイルスの遺伝子変化が激しいので、有効なカゼのワクチンが作れないのが現状です。  
 細胞に侵入する際に唾液や粘液が少ない時や粘膜細胞が傷んでいるとウイルスは簡単に入ってしまいます。細胞内でウイルスが増殖することにより、のどの痛みや鼻詰まりが出てきます。鼻の粘膜の腫大や、匂いを感じる嗅神経の障害で味覚や嗅覚(におい:匂いで味の7-9割を感じています)の障害が出てきます。  
 寝ているときの口呼吸により、のどや口の中が乾燥し障害されこの状況を作ってしまう。マスクやネックウォーマーをして口と鼻を覆って寝ると口の中の乾燥が防げ、このダメージを軽減できます。  
 感染した細胞がウイルスの増殖を抑えるためにインターフェロンなどのサイトカインを作って放出します。このサイトカインによりナチュラルキラー細胞やマクロファージが、ウイルス感染細胞の周りに集まってきます。マクロファージから出るインターロイキン1が脳の視床下部を刺激して全身の発熱を促します。  
 病変部位が39度になるとウイルスの増殖は抑制され、白血球のウイルスを細胞内に取り込む食食機能や取り込んだウイルスを消化する酵素の働きが活性化されます。またいろいろな免疫の機能が亢進します。  
 つまり風邪の引き初めに、粘膜から入るウイルスを減らすためにうがいや手洗いをし、寒気やだるさなどの症状を感じたら、身体の体温をできるだけ高く保つために、厚手のパジャマや布団や毛布をできるだけ重ね、汗をかいてきたら冷える前に、拭いたり着替えたりしましょう。また、脱水にならないように温かい水分補給(せめて室温)をすることが、早く風邪を治す一番有効な方法です。  
 カゼの際の発熱は、悪い病態ではなく、ウイルスをやっつけるための武器なので、解熱鎮痛剤などを飲んで熱を下げる行為は、出来るだけ避けましょう。

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。