

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

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
7 貸室 (フード パントリー)	8 ヨガ教室 (おひさまプラザ)	9 脳トレ	10 親子であそぼ!	11	12	13 貸室 (パソコンに 親しむ会)
14	15	16	17 役立つサロン	18	19	20 貸室 (つく食べ 会)
21	22 絵手紙教室	23 脳トレ	24 簡単 ものづくり クラブ	25	26	27 貸室 (パソコンに 親しむ会)
28	29	30	31	【お知らせ】同居のご家族など身 辺に体調不良の方がいる場合、講 座・貸室の利用はご遠慮下さい。		

★★★★ 作品掲示のご案内 ★★★★★

横浜北幸郵便局(西区北幸二丁目10-33)
に絵手紙とおりがみ作品を飾らせていただ
いています。是非、見に来てください。

・おりがみポストは、自宅でもできるボランティア活動とし
て、皆さんの作品をお待ちしております。



～ 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



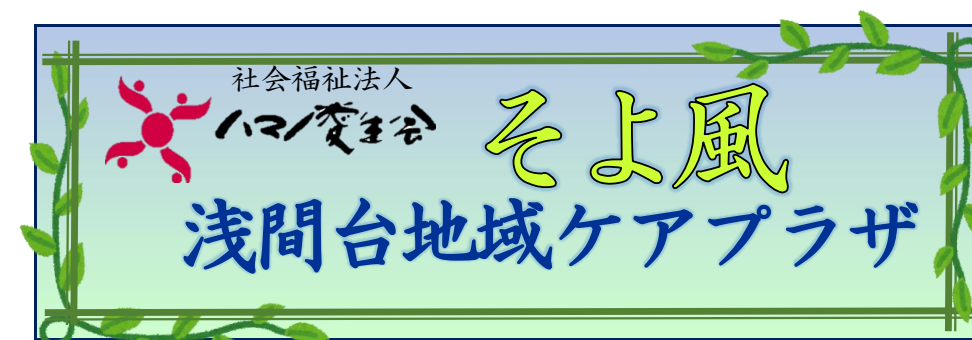
へんしゅうこうき



春は光、音、気温の順にやってくるそうです。日差しが強まり(光)、
雪解け水の流れる音やウグイスの鳴き声が聞こえ(音)、実際に
暖かさを感じ(気温)ます。今、全部の春を感じたのではないでしょ
うか! 始まりの季節、プラザで何か始めませんか!?

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



浅間台地域ケアプラザ・一般社団法人ワーカーズ・コレクティブ はっぴいさん共催

フレイルを予防! はっぴいサロン

体操や脳トレ
管理栄養士の栄養相談など
一緒に楽しみましょう♪



日時: 毎月第4金曜日
10時～11時30分

場所: にこにこはうす(浅間町3-166-1)

参加費: 300円(お茶・お菓子代込)

開催日

4/28

5/26

6/23

【申込み・問い合わせ先】 担当: 栗田(生活支援Co.) 電話: 311-7200

★★★★ 3/3にボランティア交流会開催しました ★★★★★

日頃、浅間台地域ケアプラザの活動でボランティアをして下さっている方々に
感謝の気持ちを形にたく、ボランティア交流会を開催いたしました。
皆様に自己紹介をして頂き、その後、花の植え方や水やりの方法を学び、植
物の寄せ植えを体験しました。

お忙しい所、ご参加くださいまして、ありがとうございました。

引き続き、ボランティア募集中です♡

活動内容や時間は、ご相談ください。よろしくお願いします。



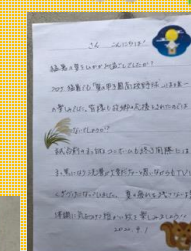
★★★★ ふみの会からの募集 ★★★★★

お手紙をいただきたい方の募集です!

独居もしくは外出が困難な高齢の方に、お手紙を郵
送いたします。

募集人数: 若干名(手書きのため)

(応募多数の場合は、先着順とさせていただきます)



★★★ 参加募集中の講座・サークルのご案内 ★★★

参加者募集中

講 ヨガ教室

R5.5月 6月 7月 9月 11月 12月 第2月曜日
時間:15:30~16:30
場所:おひさまプラザ
参加費:100円



講 脳いきいきトレーニング

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



講 笑いヨガ

R5.4月 6月 8月 10月 12月
R6.2月 第4月曜日
時間:11:00~11:30
場所:おひさまプラザ
参加費:100円



講 簡単ものづくりクラブ

第4水曜日
時間:13:30~15:00
場所:浅間台地域ケアプラザ
参加費:200円
(内容により別途材料費を頂く場合もあります)



講 役立つサロン

ちょっと役立つ話や体操

第3水曜日

時間:10:30~11:30

場所:浅間台地域ケアプラザ

参加費:無料



講 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



サ つく食べ会

男性が集まってつくって食べる会
第3土曜日
時間9:00~13:00
場所:浅間台地域ケアプラザ



サ パソコンに親しむ会

第2.4土曜日
時間:14:00~16:00
場所:浅間台地域ケアプラザ



川村先生健康相談

金曜 月2回

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



おりがみポストは、浅間台地域ケアプラザにもあります。



川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『こころの健康』

2019年12月に中国湖北省武漢で発生した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)により世界中の生活様式や医療の受診形態が激変しました。今まで病気にかかることによって生じていた心の問題もかなり変化しました。2020年8月4日から9月30日にかけてWebアンケート調査の結果で、『この一か月に感じたCOVID-19関連のストレスの程度』は右のように80%の人がストレスを感じていました。

その内容は、『病気にかかるかどうかといった不安』から、『経済活動自粛や療養に伴う経済的な問題』、今までの病気になった際にはあまり見られなかった、『コロナ感染者に対する差別的な言動』、『リモート勤務に伴う家族内での新たな精神的な問題』と様々でした。

これらの問題に対する対応は様々であり、有効な対策・解決策がないものも少なくありません。

疲労が強い場合には、休養や睡眠が必要です。話せる人が必要な場合も、心療内科や精神科を受診して、専門家に話し、意見をもらい治療を受ける必要がある場合もありますが、自分の気持ちの持ちよう、考え方により、ストレスを少し減らすことができるかもしれません。

例えば、スポーツで自分が応援しているチームの優秀な選手は、非常に頼もしい選手ですが、敵対するチームを応援している人からすれば嫌な選手に思えるでしょう。自分の立ち位置・価値観によって物事の評価は、場合によっては180度異なるものになります。

ボールペンの先端を目の前に近づけてくるとかなりの恐怖感や嫌な感じを覚えると思います。しかし、この状況で先端ではなく反対側が目に近いほうであれば、少し恐怖感や嫌な気持ちは少なくなると思います。真横の状態では、かなりストレスは減りませんか?



このボールペンが机の上にある状態であればストレスは感じないと思います。



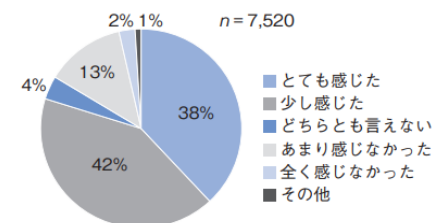
ストレスを強く感じている人は、目の前のボールペンがある際に、『先端が自分に向かっている』状況を常に意識しているといえます。この状態でも、ボールペンが反転している状況に思い込めれば、真横になっている、机の上にあるんじゃないか、と思い込むことによって自分が感じるストレスを和らげることができます。

嫌な仕事を上司から命じられた際に、『この仕事は自分にしかできないので、頼みに来たんだ。しかも恥ずかしいから高圧的な態度でしか話せないんだ』と自分の心の中で勝手に思い込めば、かなりストレスが減ると思います。失敗した際にも、くよくよ悩んでいるよりは、これを切掛けに、自分は進歩するのだ、怒られた時も、自分のためにキツイ言葉を選んで注意してくれているんだ。と思い込むポジティブ思考で行きましょう。

実際自分は、慶応医学部に入るまで、大学はどこにもうからず、三浪しました。この三浪の時間を、『遊んでいたから』、『勉強しなかったから』、『勉強の仕方が悪かったから』と自己嫌悪に陥っていたら、思い出したくない黒歴史になり、自分の一部を否定してしまうことになります。『この三浪があったから、今のような医者になったんだ』といえるように、受かってからは、ヒトとは違う視線でものを見るように心がけてきました。そうするとこの三年間は自分にとって必要な三年間になります。

今までの価値観や、考え方を変えることは、かなり困難です。繰り返し読んだり見ることができる小説やアニメで通常は、主人公目線でその物語を体感されていると思います。主人公のライバルとしてもし自分がその小説やアニメの世界にいたとしたら、話の展開していく際に、どのような感情を持つかといった視点で読み・見直してみてください。新しい視点、価値観に気付けるかもしれません。

コロナに関するグラフのデータは日本医師会雑誌150巻p973-977、2021に掲載されたものです。



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。