

2月の講座



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 味噌作り教室	5	6	7 チーロンボンクラブ	8	9 健康相談	10 貸室 (パソコン)
11 (建国記念の日)	12 (振替休日)	13	14 親子であそぼ	15	16 健康相談	17 貸室 (つく食べ会)
18 貸室 (フード パントリー)	19	20 脳トレ 折り紙 介護予防	21 役立つサロン	22	23 (天皇誕生日)	24 貸室 (パソコン)
25	26 絵手紙	27 脳トレ 折り紙	28 ものづくり クラブ	29		

パート介護員さん募集!

【時間】 8:15 ~ 17:00
 【日数】 週1日 ~ 4日程度
 【資格】 介護福祉士
 【給与】 時給 1112円より
 【業務内容】 介護業務
 【問い合わせ先】 045-311-7200 (竹本まで)



デイサービスでの
介護業務や
レクリエーション等



～ 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

年明けから苦しいニュースが続きました。ちっぽけな自分にでも出来ることはあるはずと心寄せていきたいです。
 プラザでは、皆さんが明るく健康に暮らせますようがんばります!

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



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

講座やサークルに参加しませんか?

趣味や仲間作りにおすすめ!

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 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 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)

子育て世代!



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

講 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

男性におすすめ!

サ つく食べ会

男性が集まってつくって食べる会
 第3(土)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

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



区役所からの利用者 アンケートにご協力ありがとうございました 改善点をご報告いたします。

◎広報について;地域ケアプラザの存在や業務内容、催し物について、広報誌、パンフレット等で地域の方々へ周知不足している。

→:第六地区の掲示板にお知らせしたいチラシを貼ってくださるよう、広報と一緒に郵送して、掲示をお願いし情報が広く周知できるようにいたします。

◎事業の目的などの説明について;参加された事業の目的・目標は、きちんと説明されていない。



→今後も、引き続き、活動前に説明をしていきます。

◎事業目的と内容の一致について;参加された事業の目的・目標と実際の事業の内容は一致していない。

→役立つサロンのように、毎月活動内容が違ふものは、アンケートから利用者の興味の高いものを選び、精査して活動内容を決めるようにいたします。

◎夜間について;令和5年度から、夜間(18時~21時)に予約が無い場合、18時に閉館している場合がありますが、周知されていない。

→年度始めに説明、多目的ルームに掲示、ホームページ掲載を今後も継続いたします。さらに他の月にも説明するよういたします。

夜間の閉館について

月~土曜日:事前予約がなかった場合、午後6時に閉館します。

日・祭日・第一月曜日(休館日のため)は、5時閉館になります。

・浅間台地域ケアプラザのホームページや横浜市西区 地域ケアプラザ紹介施設開館状況でも検索できます。

・詳細は、館内の掲示板をご覧ください。職員にもお尋ねください。



川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『かぜ・カゼ・風邪を早く治す方法・工夫』

2020年の夏に風邪についてお話させていただきました。今回は、引いてしまった風邪をできるだけ短時間に直すための方法を考えてみましょう。

喉の粘膜や鼻の粘膜から風邪ウイルスが侵入してきて、増殖することで風邪をひきます。当然のどの粘膜が痛んでいたり、ついたウイルスを除去しないしていると風邪をひきやすくなります。

予防としては、マスクをして、ウイルスが粘膜に付着しづらくしたり、着いたウイルスをうがいなどで除去することは有効な対応策ですが、風邪を引いてしまった場合、早く治すことが重要なポイントとなってきます。

重要なポイントは、

- 1、水分や栄養分をしっかりとること。
- 2、睡眠をとり、体を休めること。
- 3、体温を高温に保つこと・冷やさないこと。



です。

水分は暖かいもので取りましょう。食事は消化しやすいもので温かいものをとりましょう。睡眠は完全に眠れなくてもよいので、布団の中に入り、体を横たえ、できるだけ脱力しましょう。ここで気を付けてほしいのは、横になっていて退屈だからついスマホをいじってしまうことです。スマホを操作するために、首・肩の周囲に隙間ができて温度が下がること、スマホを操作するために肩や手の筋肉を収縮した状態が続き、コリや冷えを作ってしまうこと、眼を使うために目の周囲の筋肉を疲弊させてしまいます。このために、病状の改善が遅くなったり、悪化します。よくなるまでは『スマホ禁』としましょう。

体温が高くなるのは、ウイルスの増殖を抑え、免疫力をアップするためなのです。従って、39度を超えるような高熱や、辛くない熱は薬や冷えピタシート、氷枕などで下げないようにしたいものです。寒気を感じているときは、体の熱を急速に上げる必要があると身体が判断している状態なので、電気毛布や布団に包り、温かいものを飲んで体の中心の温度を上げましょう。

お風呂に入って温まろうと考えられる人もいますが、体の中心の温度はすぐには上昇せず、体表の温度が上がるだけなので、体を洗ったり、拭いたりする際に、寒気を感じる場合は、その時間で悪化する可能性が高いので、あまりお勧めできません。

熱が下がって入浴する場合でも、まずお尻だけ洗って、湯船につかり温まってから、体を洗うようにしましょう。またバスタオルを、ドアのすぐそばに置いておき、浴室で拭いてから、脱衣所で仕上げをするようにして、体が寒いと感ぜないように工夫しましょう。

ある程度、回復してくると、体が高温である必要がなくなってくるので汗をかくようになってきます。この汗で冷えてしまうと風邪をぶり返してしまうので、すぐにタオルで拭けるようにし、首にタオルを差し込んで置いたり、着替えを取りにいかないで済むように、布団やベッドのすぐそばに、パジャマや下着の着替えを2~3セット置いておきましょう。

汗をまめに拭き、ぐっしょり感が出たら着替えましょう。水分補給も忘れないで下さい。

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。