

11月の講座

日	月	火	水	木	金	土
					1 健康相談	2
3 (文化の日)	4 (振替休日)	5	6	7	8	9
10	11 ヨガ教室	12 脳トレ折り紙	13 親子であそぼ編み物クラブ	14	15 健康相談	16
17	18	19	20 役立つサロン	21 歌声クラブ	22	23 (勤労感謝の日)
24	25 絵手紙教室	26 脳トレ折り紙	27 ものづくりクラブ	28 ひだまりwithびすけっと	29	30



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

「第14回 浅間台地域ケアプラザ祭り」

10月20日の朝は、雨が降り、開催が危ぶまれましたが、祭りの開始時間には、秋晴れとなり、無事開催することができました。

見学にきてくださった方、出演者・ボランティア・自治会のみなさまなどを含め、総勢460人を超える方にお越しいただきました。
出演・ボランティア・自治会等で出店してくださった方々、ご近所のみなさまのご理解とご協力があり開催することができます。深く感謝いたします。ありがとうございました♡



夏休み特別企画『ウイナーの飾り切り教室』

日本ハム株式会社のご協力で8月8日(木)、小学生を対象にイベントを開催しました。栄養や食事についての座学、飾り切りの説明とデモンストレーションをしてから、実際にお子さんが包丁を持って、飾り切りを行いました。
お子さん12名・保護者7名・ボランティア1名・日本ハムスタッフ6名・ケアプラザスタッフ2名でワイワイ楽しく行いました。初めて包丁を持ったお子さんもいたようでしたが、みんな上手にできていました。そして、自分の作品はお持ち帰りました。



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



パート運転手さん募集

急募

- 【時間】 8:15 ~ 17:00
- 【日数】 週1日 ~ 3日程度
- 【資格】 普通自動車運転免許
- 【給与】 時給1162円から
- 【問い合わせ先】 045-311-7200 (竹本まで)



デイサービス・養護・特別養護老人ホームでの運転業務
リフト車・ハイエース・小型車等の運転・営繕・その他

～ 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



自主事業変更のお知らせ

11/11ヨガ教室・11/28ひだまりwithびすけつとはの開催場所について通常おひさまプラザで開催していますが、11月は浅間台地域ケアプラザに変更になりました。よろしくお願いします。

自主事業ご利用のお願い

浅間台地域ケアプラザには、お客様駐車場がございません。坂道で来訪が大変ですが、どうかご理解をお願いいたします。
また、活動に初めて参加する時には、事前に連絡をお待ちしています。ご理解とご協力をお願いいたします。

参加者募集中の講座

(詳細は、ご確認ください。要予約)

会場＝浅間台地域ケアプラザ



親子であそぼ!
第2水曜日 10:00～11:30
参加費＝無料



脳いきいきトレーニング
第2.4火曜日 10:00～11:00
参加費＝無料



簡単 ものづくりクラブ
第4水曜日 13:30～15:00
材料費＝200円



絵手紙教室
第4月曜日 10:00～11:30
参加費＝300円



編み物クラブ
第2水曜日 13:00～15:00
参加費＝無料



歌声クラブ
第3木曜日 10:00～11:30
参加費＝100円

会場＝おひさまプラザ



ヨガ教室
第2月曜日
13:30～14:30
参加費＝100円



笑いヨガ
偶数月 第3金曜日
11:00～11:30
参加費＝100円



ひだまりwithびすけつと
奇数月 第4木曜日
10:30～11:30
参加費＝無料

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

『気管支喘息の悪化要因』

私は、小学校に行く前から喘息発作を起こし、咳が続き息苦しく夜眠れないことが年に数回ありました。中学校に進学する際、家から遠く下宿することになるので、母がすごく心配していました。中学校で運動部に入って運動習慣ができてから喘息の発作の回数と発作の重症度は改善しました。これまでの生活での経験と、医者としての知識が役立っているの、医者になってからは、アレルギーのある食品で一度酷い発作を起こした以外は、酷くなる前に対処できています。今回は気管支喘息の悪化要因と悪化の予防についてお話しします。

悪化要因

1. 喫煙(含受動喫煙)
2. 大気汚染(PM25、黄砂など)、煙
3. 呼吸器感染(風邪、RSウイルス感染など)
4. アレルゲン(花粉、埃、食品、ダニなど)
5. 気象の変化(温度差、雷、気圧変化など)
6. ストレス
7. アルコール
8. 薬剤(アスピリンなどの非ステロイド系抗炎症剤、β遮断薬など)
9. 気道過敏性のある時点(風邪などを引いているとき)での運動、笑い



悪化予防対策

1. 禁煙する、空気の悪いところに行かない。
2. 空気が悪いところに行く際には、マスクをする。喘息の薬を予防的に飲むのもあります。
3. 風邪を引かないように日常生活を気をつける。
4. 痰を出すための咳をしないようにしましょう(ほとんどが唾液や鼻水が溜まってきたのを痰だと感じているようです)咳払いも控えましょう。
5. 勢いよく息を吐いた際に抵抗を感じたり、音がする際には、激しい運動を避け、お笑い番組も避け、大笑いしないように気をつける。
7. 食べ物で喉や舌や口の中の粘膜に、違和感やかゆみを感じた食べ物や飲み物、スパイスは避ける。
8. 乾燥を避けるために室内の湿気を保つ。加湿器にカビが生えないように気をつける。
9. 寝ているときの口呼吸での乾燥を防ぐために、マスクやネックウォーマーを利用する。(口に貼るテープは貼っていないところの口が開いているのであまり効果ありません)
10. 喉の奥に痛んでいる部分があると、仰向けに寝たとき、そこが刺激されて咳が出やすくなるので、横向きやうつ伏せで寝るか、仰向けでもクッションなどで少し上半身を高くして寝る。
11. 喘息を悪化させる薬(ヒトによっては湿布でも発作が出現・悪化することがあります)

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や予約は 311-7200 地域交流まで。



へんしゅうこうき

やっと過ごしやすい季節になりました。そろそろプラザで何か始めませんか？講座、貸室、ボランティアetc. お待ちしています。