

子育て支援

親子であそぼ!



日時: 3月11日(水)
10:00~11:30
場所: 浅間台地域ケアプラザ
多目的ホール
内容: 手形スタンプ
対象: 未就園のお子様と保護者
参加費: 無料



ひだまりであそぼ!



日時: 3月26日(木)
10:30~11:30
場所: おひさまプラザ
(西区浅間町5-375-1)
内容: 新聞紙あそび
対象: 未就園のお子様と保護者
参加費: 無料



情報発信

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。

ホームページは毎月更
新しています。

ホームページは毎月更
新しています。



インスタは随時アップしています。



Instagramはこちら→

浅間台地域ケアプラザ



sengendaicareplaza



参加者募集

「役立つサロン」(毎月第3水曜日)
12月はクリスマスという事で、音楽会が開催されました。ギターと三線の
音色で沖縄民謡や懐かしの曲、クリスマスソングで楽しみました。
役立つサロンは毎月開催されていて、毎回生活に役に立つお話しを聞
くことができます。



日時: 毎月第3水曜日(直近は2/18) 10時30分~11時30分
場所: 浅間台地域ケアプラザ 多目的ホール
対象: 概ね65才以上の方
参加費: 無料(参加希望の方は、ケアプラザまでお電話ください。)



～ 交通のご案内 ～

電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・35・87・209系統
「浅間下」下車徒歩7分



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

ケアプラザの貸室利用について

地域の皆さんの福祉・保健活動やボランティア活動・打ち合わせ、子育ての自主
活動などに多目的ホールや調理室をお貸しします。年2回以上のボランティア活動
をしていただくことにより、利用料が無料となります。団体の人数は、5名以上が
条件です。お申し込みの際に、活動内容など簡単にお伺いします。貸室利用を検討
されている地域の皆さま、お気軽にご相談ください。ご連絡お待ちしております。

貸室の紹介



「多目的ルーム」
定員 40名



「調理室」



「ケアルーム」
定員 4名



「ボランティアルーム」

利用者アンケートにご協力ありがとうございました



改善点の報告

◎広報について

→毎月、定期的に地域の掲示板にチラシ等の広報をお願いして、広くみなさんにお知
らせを致します。またInstagramやホームページで情報を発信し、周知してまい
ります。

◎自主事業の目的について

→毎回事業が始まる前に、その事業の目的等についてご説明させていただいているが、
今後も引き続き活動前に説明を実施していきます。

◎緊急時の対応について

→活動前に緊急時の避難方法について、ご説明させていただいているが、引き続き
わかりやすく丁寧に説明を行い、避難方法や避難経路について説明を行っていき
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

『ノドの乾燥』

1年前に皮膚の乾燥対策についてお話ししました。今回はノドの乾燥対策についてお話しします。

ノドの粘膜にある繊毛という短い毛は、ウィルスや細菌を除去する役割を担っていますが、乾燥すると繊毛の動きが低下し、風邪やインフルエンザ、コロナなどのウィルス感染や細菌による咽頭炎、扁桃炎が起こりやすくなります。

またノドの粘膜が障害されると、痛みやノドの刺激により咳が出て、粘膜のダメージが悪化したり、咳が出て、睡眠の質が低下し、体の回復力が低下し、風邪をひき易くなります。

ノドの乾燥の原因としては以下のものがあげられます。

1. 空気の乾燥
2. 水分不足
3. 口呼吸
4. タバコやアルコール
5. 加齢による唾液腺や粘膜線の機能低下
6. 薬の影響
7. ノドの使いすぎ

対応策としては、以下のものがあります。

1. 加湿(湿度50~60%)

超音波式:ヒーターがないので熱くならず、本体価格が安く、電気代も控えめですが、雑菌やカビ生えやすく、その際に空中に放出してしまう恐れがあります。

気化式:水を含ませたフィルターにファンで風を当てて気化した水蒸気を放出する仕組みです。水の粒子が小さいので雑菌の放出が抑えられ、電気料金があまりかかりませんが、加湿力があまり強くなく、モーターやファンの音が生じることが欠点です。

スチーム式:ヒーターで水を加熱して蒸発させるため、菌が繁殖しにくく、衛生的であり、室温も上昇します。加熱のために電気料金が高くなること、触れた際や転倒させた際などに火傷をする危険があり、カルキの付着や、加湿量が多い時に窓や壁で結露ができるのが欠点です。

ハイブリッド式:上記の3種類のいいとこ取りですが、本体価格が高く電気代も高くなるのが欠点です。

2. マスク・ネックウォーマーの着用

マスクは、感染予防ではないので、不織布である必要性はありません。自身の顔にできるだけフィットし、マスクと顔の隙間ができにくいものをおすすめです。マスクのひもで耳が痛くなったりする方は、ネックウォーマーで鼻と口まで覆うことをおすすめします。きっちり密着するものよりは少し隙間が空くぐらいの大きさのものをおすすめです。特に寝る時に着用していただくと、朝起きた際のノドのダメージはかなり軽減できます。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、多くの場合効果があまり期待できません。

3. のど飴、ノドスプレー

ハーブや蜂蜜、メントール入りのものなどいろいろなものがあります。自分好みの味が良いと思いますが、糖代謝に問題のある方は、ノンシュガーのものを選んでください。ノドスプレーは、使用時に直接ノドに潤いを与えてくれますが、ヨードが含まれているものは、使いすぎにより傷んだノドの粘膜が治りにくくなるので、使いすぎないようにしましょう。

つづき

4. こまめな水分補給

水分補給はこまめに少量ずつとりましょう。冷たい飲み物より室温が暖かいものをおすすめします。緑茶には抗菌作用や抗酸化作用があると言われておりますが、カフェインがあるため利尿作用が強くでた場合には、かえって口喝を助長しますので、あまりおすすめできません。

5. 口呼吸の改善

口呼吸をすることにより、ノドの乾燥は悪化します。できるだけ口を閉じるように心がけましょう。鼻づまりがある方は、改善が困難な場合が多いため、室内でもマスクやネックウォーマーの着用をおすすめします。

6. 利尿作用のある飲み物を減らす(アルコール、カフェイン飲料)

7. 唾液腺マッサージ

耳下腺マッサージ:ほおに指をそろえて当て、後ろから前へ円を描くように軽く押しながらかす。

顎下腺マッサージ:アゴの内側を耳の下からアゴの先に向かって指先で軽く押していく。

舌下腺マッサージ:両方の親指をそろえて、アゴの下に当ててゆっくり押し上げる。

[マッサージで唾液腺を刺激]



★川村先生の来訪日★
2月6日(金)、13日(金)
お問い合わせは
地域交流まで

くすり与健康の情報局 by第一三共ヘルスケア

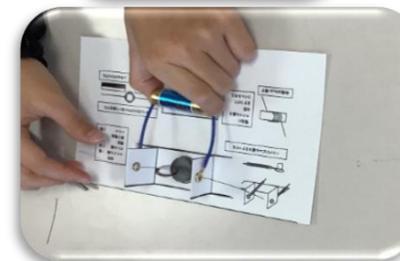
https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/35_kousyuu/index3.html

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 045-311-7200 担当：地域包括・交流

自主事業 報告

「冬休み特別企画 書道&工作会」



第六地区青少年指導員様と地域の書道講師のご協力で、令和7年12月26日、「冬休み企画 書道&工作会」を実施しました。

当日は、5人の小学生が集まって、簡易モーター作りと書き初めを、それぞれ講師の指導で行いました。人数も少なかったのですが、講師の方も丁寧に教えてくださり、モーターも無事に回るとみなさん笑顔で満足されていました。

書初めも、それぞれの課題を講師の指導で、一字一句丁寧に書き、時間が足りなくなるほど集中していました。