

フラフラ通信

2020年
6月15日発行

46号



社会福祉法人 緑成会

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

〒225-8530

横浜市青葉区新石川2-1-15

たまプラーザテラス リンクプラザ4F

☎045-910-5211

検索

ホームページ
QRコード



たまプラーザ地域ケアプラザ

地域の皆様へ

日頃より、当地域ケアプラザをご利用ならびにご支援をいただき、誠にありがとうございます。
新型コロナウイルスに罹患されました方におかれましては、謹んでお見舞い申し上げます。

春先からこの新型コロナウイルスが全国で蔓延し始め、4月7日に緊急事態宣言が発令され、首都圏が解除される5月25日までの期間、外出自粛やソーシャルディスタンス（一定の距離を保つ）を強いられるなど、大変な事態となりました。横浜市地域ケアプラザにおいても、3月1日から5月31日の期間、お貸出しのお部屋をご利用いただけない状況が続き、大変ご不便をおかけしたと思っております。およそ3か月の間、当ケアプラザは3密（密集、密閉、密接）を避けながら、地域包括支援センターの相談業務は継続して行っておりましたが、主催事業は全て中止を余儀なくされ、介護予防事業や子育て支援事業等も実施できず、来館を極力ご遠慮いただいていたため、閑散としたなかで運営を行ってきました。

時折、地域の方から『早く元のケアプラザに戻ってほしいです』といったお声をいただき、職員もいつまでこのような状況が続くのかと不安に感じていましたが、『ケアプラザの事業が再開したら、また遊びにいけますね』というお声もいただきました。また、手に入りにくかったアルコール消毒液を地域の方からご寄付をいただくこともありました。この場をお借りして御礼申し上げます。

6月1日から条件付きではありますが、徐々にお部屋の貸出しを再開しております。今後、各事業も地域の皆様がお楽しみいただけるよう、創意工夫して取り組んでまいります。

地域の皆様が安心、安全にご来館いただけるよう、全職員に出勤前の検温（37.0度以上は出勤不可）、マスクの着用、手洗い励行、換気の実施、施設内の随時消毒を行い、受付窓口には飛沫感染予防のビニールカーテンを設置させていただいております。ビニールカーテンにつきましては、見栄えが決してよいとは思えませんが、何卒、ご理解のほどお願い申し上げます。

新型コロナウイルスの感染拡大が一日も早く収束することを、職員一同心よりお祈り申し上げます。

令和2年6月

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
所長 糸川 史生



お家で「ハマトシ」その3

① お尻～その1



お尻を斜め後ろに突き出すように左右各4カウント

② お尻～その2



背中を伸ばして前屈左右各4カウント

椅子に座って足を組みます

③ 脚の裏側ストレッチ

背中を伸ばして前屈左右各4カウント



⑤ つぎ足歩行

目標20歩

徐々に歩数を増やし20歩を目指しましょう
※無理は禁物！

④ ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20カウント



視線を前に

床から5cm位上げる

一足分ずつ進む

YouTube

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
YouTubeチャンネル

介護予防・地域交流事業

検索

たまプラ ケアプラ





開催予定事業のお知らせ



持ち物等、詳細についてはお問合せください(910-5211)

新講座

「手作りおもちゃ隊」全6回 第1・3火曜日 **10:00-11:00**
8/4、18、9/1、15、10/6、20 定員**6**名・事前予約制



～はじめて育児のひと息タイム～

「スマイル♡ママ」各月全4回で1コース ※第4火曜日に翌月分の募集をします
毎週火曜日**10:00-11:00** 定員**6**組・毎月事前予約制 1歳未満のお子さんと保護者(1名)

定期講座

「おりがみサロン」**7/16(木)14:00-16:00** 100円(コピー代・おりがみ代含む)
定員**20**名・毎月事前予約制 ※次回**8/20(木)**



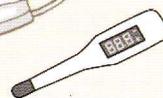
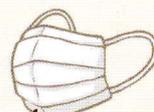
「大人のぬり絵」**7/30(木)14:00-16:00** 100円(コピー代含む)
定員**20**名・毎月事前予約制 ※次回**8/27(木)**
※感染症予防のため、ご参加の方は**色鉛筆**をご持参ください



…自主事業について…

事業に参加される方は、下記へのご協力をお願いします。

- ・お出かけ前の検温(37.0℃を超える場合はお休みください)
- ・マスク着用
- ・入館時の手指消毒
- ・検温



また、今後、事業内容の変更や中止となる場合がございます。ご了承ください。

…地域包括支援センター…



045-910-5221

高齢者やその家族など、地域の方々のサポートをしています。また、相談や手続きをはじめ、介護予防のための様々な講座や事業を開催しています。お気軽にお声かけください。尚、介護相談につきましては、事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

介護予防新講座

～夏のポジティブエイジング講座～

「元気！つながりサマーレター～暑中見舞いでつながろう」
7/7(火)15:00-16:00、7/10(金)、7/31(金)、8/3(月)13:00-14:00
おおむね65歳以上の方 無料 各回定員**10**名(事前申込制)



ポジティブエイジング講座「栄養から介護予防」 **7/17(金)15:00-16:00**
おおむね65歳以上の方 無料 定員**20**名・事前予約制

「たまプラ コミュニティーカレッジ」(介護予防講座・謎解き脳トレ・ゆったりハマトレ)
7/7(火)、8/4(火)、9/1(火)10:00-11:00
おおむね65歳以上の方 無料 各回定員**20**名(事前申込制)

**詐欺兆候電話
多数入電中!**

「浜の真砂は尽きぬとも世に盗人の種は尽きまじ」石川五右衛門が詠んだように、新コロナで危機的状况にあっても悪知恵は暗躍しているようです。詐欺兆候電話(カードや特別定額給付金)や本物そっくりのHPIに繋がるメールなど、「あれっ?」と思ったら、まず深呼吸!落ち着きましょう。

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)

〒225-8530 横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラザテラス リンクプラザ4階

- 電話 045-910-5211
- FAX 045-910-5231
- HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

たまプラザ駅直結、リンクプラザの4階です。
(銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください)



◎休館日のお知らせ◎

毎月第4月曜日
7/27(月)

※休館日は貸館申込はできません。