

ふらふら通信

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

2021年

11/15発行

56号



〒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

ホームページ



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、貸館利用や事業のご参加については、マスク着用、ご利用前後の手洗い消毒、入館時の検温など、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。事業の詳細は、ケアプラザのHP、事業のチラシをご覧ください。

※感染症等の状況により、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。

地域活動交流 事業ご案内 お申込時間10:00~16:00

ぷらに 移動図書館 ノーボーダーDAY

共催:たまプラーザ駅徒歩2分図書館(ぷらに)



障がいのあるお子さん向けの移動図書館を開設します。
騒いでも大丈夫!本を読んだりお話ししたりしましょう。

12/5(日)1/16(日)2/13(日)3/6(日)

出入り自由

11:00~15:00



対 象:障がいのある0歳児~未就学児親子(兄弟参加も可)
発達に心配のある方もどうぞ遊びに来てください。

申 込:不要

参加費:無料



親子で楽しむクリスマスコンサート



親子でクリスマスの素敵な時間を過ごしましょう

12/11(土)

①0~2歳

10:00~10:45

②3歳~未就学児

11:30~12:15

出 演:おもてなし隊(ボーカル・ヴァイオリン・ピアノを
はじめとした、音大卒業生によるパフォーマンスグループ)

申 込:11/16(火)10時から先着順 定員各25名

参加費:100円(0歳からおひとり)



冬休みこどもWS

ペンシルロケットを飛ばそう!



宇宙についての講義とペンシルロケット実験製作

12/25(土) 10:00~11:30

申 込:11/23(火)10時から先着順 定員25名

参加費:100円 対 象:小学生以上(低学年は保護者同伴)

講 師:藤島徹氏(日本宇宙少年団横浜分団副師団長)



※定員のある事業は、原則的に横浜市在住の方が優先となります。ご了承下さい



～親子の遊び場～

スマイル♡ファミリー



～親子で安心安全に遊べる場所～
毎週火曜と木曜 定期開催中
参加費:無料 予約不要
定員10組程度
入室状況などは
Twitterで発信しています



★年末は12/23(木)迄
年始は1/6(木)より

地域の子育て
情報等発信し
ています

～パパといっしょ～どうようスマイル

パパといっしょに
ふれあい遊びとリズム体操



12/4(土) 10:00～11:30

申込:11/13(金)～申込先着順

1/22(土) 10:00～11:30

申込:1/5(火)～申込先着順

対象:1歳以上のお子さんと保護者

定員6組 参加費:無料 (パパ大歓迎)

たまプラベビーマッサージ

1/15(土)10:00～11:30

申込:要(抽選) 定員各7組

申込期間:12/18(土)～1/8(土)

対象:赤ちゃんと保護者

(首がすわった～ハイハイ期)

参加費:無料

講師:栢森早苗氏

(わらべうたベビーマッサージインストラクター)



発達凸凹の子ども支援を考える会

1/25(火)申込要 定員6名



おはなしごっこたまプラⅢ期

親子で手遊び、絵本、パネルシアター

1/26(水)2/23(水)3/23(水)

14:30～15:30

申込:1/5(水)～先着順 定員7組

対象:1～3歳のお子さんと保護者

全3回出られる方

参加費:無料

講師:NPO法人語り手たちの会

おはなしごっこチームたまプラ



アラフィフ女性のためのライフ&マネープランニング 老後の備えは大丈夫？

男女共同参画センター (アートフォーラムあざみ野) 共催

1/29(土) 10:00～11:30

講師:山崎悦子氏(FP)

申込:12/20(月)10時～先着順

参加費:無料

対象:女性30人



「おりがみサロン」

12/16(木)1/20(木)



「大人のぬりえ」

12/23(木)1/27(木)

協力:あおばHEYアート倶楽部

14時～16時 各回申込要 材料費100円

どなたでも参加できます。

※定員のある事業は、原則的に横浜市在住の方が優先となります。ご了承ください。

申込・問合せ先

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 電話045(910)5211



地域包括支援センターだより



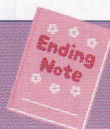
★は事前のお申し込みが必要です。☎ 045-910-5211

★介護者のつどい

11/25(木)13:30～
たまプラーザ地域ケアプラザ
1/27(木)13:30～
美しが丘地域ケアプラザ

介護者の不安やつらさ「気持ち」を
お話してみませんか？
どなたでも参加いただけます。

★わたしノートサロン (美しが丘地域ケアプラザ共催)



12/23(木)13:30～15:00
申込:たまプラーザ地域ケアプラザ

青葉区版エンディングノートのご紹介と
「成年後見制度・あんしんセンターに
ついて」
人生終末の意思決定、あなたならどう
やって家族や医療者に伝えますか？

オリエンテーリング

1/7(金)10:00集合 申込不要

雨天中止

3km程度のコースをウォーキングします。



★介護予防講座

「実はすごい！ハマトレ
～withコロナ時代！つながろう！
みんなで！～」
12/3(金)10:00～12:00

講師:東海大学医学部客員教授
健康運動指導士・黒田恵美子氏
申込:11/15(月)～先着順
(WEB配信型講演会)



★プラぶらっとカフェ

12/24(金)1/28(金)
①13:30～②14:30～



地域の方、認知症の方もご家族の
方も、どなたでも気軽にご参加く
ださい。ほっと一息。楽しい時間を
過ごしませんか？

各回入替制

①か②どちらかにご参加ください。



地域包括支援センターは相談窓口です。
ご相談の際は、できる限りお電話にて
ご予約をお願いいたします。
☎045-910-5211
介護保険のご相談は9時～17時です。



「もしも手帳」を
配布しています



元気なうちから
“もしも”の時のことを
考え、どうして欲しいのかの
気持ちを伝えるための
手帳です。
ご希望の方は窓口
にご相談ください

インフルエンザの季節です

例年12月から3月が流行し、普通の風邪に比べて、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。高齢の方や糖尿病や高血圧があり免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザの予防には

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

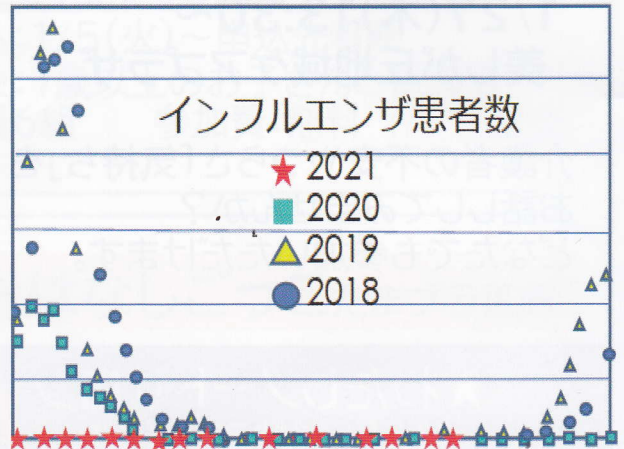
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や糖尿病や高血圧などの基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

図は最近4年間の患者数の推移です。2018-2019年に比して2020年11月からはほとんど患者数が少なく、コロナ禍で三密を避けてマスクを徹底したことがインフルエンザの流行減少にも効果があったと考えられます。

これからも感染予防に努めましょう



横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

(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
たまプラーザテラス リンクプラザ4階

■電話 045-910-5211

■FAX 045-910-5231

■HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>



介護保険のご相談は9時～17時です
貸館申込は、9時～16時までです。

※休館日は貸館申込はできません。

◎休館日 毎月第4月曜日
11/22(月) 12/27(月)
○年末年始休み
12/29(水)～1/3(月)

たまプラーザ駅直結、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)

