

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和3年1月 第203号

1月号

鴨めーる

社会福祉法人 ふじ寿か会
横浜市鴨志田地域ケアプラザ
青葉区鴨志田町547-3
TEL 045-961-6911
FAX 045-960-6011

鴨志田地域ケアプラザ 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。また、新たな気持ちで鴨志田地域ケアプラザが、皆様方にとって身近な地域活動の拠点となり、これからの活動がさらに発展出来るような手助けが出来るよう、ケアプラザ職員一同努力してまいりますので、これからも変わらぬご支援を宜しくお願い申し上げます。

横浜市鴨志田地域ケアプラザ 所長 照井 仁

協力医による＜無料＞健康相談

第2回

協力医による健康コラム

上手なお医者さんの掛かり方

若い時は医者にかかる事もなく過ごして来られた方も、加齢に伴い体調に不安を感じられるようになる方も多いと思われます。この様な時、皆さんは先ず病院に行ってみようとする事でしょう。次に何処の病院の何科を受診すれば良いかと迷われるのではないですか？こんな時何でも相談出来る掛かりつけ医を持っていると安心です。元気な内に健診・予防注射・風邪等をきっかけに、近くのクリニック[出来れば内科系]を受診、掛かりつけ医として信頼関係を構築してください。

患者さんの訴えを良く聞いて、解り易く説明してくれ、訴えに対する解決策を導いてくれる医師を探して下さい。医者は皆様より医療については熟知しています。医療の水先案内人として効果的に活用してください。

***村上先生の相談日を是非ご活用ください！**

☞ 毎月2回火曜日（要予約が望ましい）

時間は13:30～14:30の間

令和3年1月・2月の村上医師の相談日

1月12日（火）

1月26日（火）

2月 2日（火）

2月16日（火）

- ※ 相談の対応人数は1回につき、概ね2名迄です。
- ※ 日程は変更になる場合があります。
- ※ 診療ではありませんので、ご了承願います。

シナプソロジーを体験しよう！

シナプソロジーは、「2つの事を同時におこなう」・

「左右で違う動きをする」等、普段とは異なる動きで脳の活性化を目指します！

【開催日時】 令和3年 2月19日（金） 13:00～14:00

※12月、1月の講座と同じ内容です。

※定員になり次第、締め切りとなります（先着順）。

※天候・感染症の流行等の事情により中止や延期となる場合があります。

【参加費】無料 【対象】概ね65歳以上の方 【定員】先着15名

【申込み】電話か窓口 【持ち物】マスク、上履き、外履き入れ、任意で水分補給用の飲み物

体調が優れない時には、御参加いただけない場合があります。

上手くできることが目的ではないので、笑って楽しくご参加いただけます。

講座申込・問合せ先：鴨志田地域ケアプラザ

☎（961）6911

【令和3年 1月の予定】 ☆彡 予定に変更が生じる場合がございます。

鴨志田ノルディック	7日				※時間は要確認
鴨 jr.English／7日、13日、20日、21日、27日、28日					小学生対象 ※時間は要確認
ぬりえサロン SAI	7日				10:00～12:00
鴨のお茶の間	8日				13:30～15:00
はまちゃん体操	15日	29日	※要予約		10:10～11:00
ミニデイサービスひろがりサロン	11日	25日			※内容や時間は要問合せ
親子のひろば かも☆ん	5日	19日	※要予約		10:00～11:30
布あそび	5日	※事前申込制	9:30～11:30		
子育て相談会場	6日	13日	20日	27日	※区のHPを確認してください。
シルバーリハビリ体操	12日	26日			
ひまわり体操	13日	20日			14:00～15:00
鴨志田ウォーキング	13日午前出発	※詳細ケアプラザまでご連絡ください。			
鴨ちゃん健康クラブ	19日	※事前申込制			
鴨の花のとも	23日				10:00～12:00

上記活動も下記の講座も共通で、上履き、外履き入れ、任意で飲料水をご持参ください。マスクを着用の上ご来館ください。

♥ 悠たみのりサロン やさしい歴史講座 ♥

講座内容は要問合せ。終了後は手作りデザートでティータイム。歴史の話で盛り上がりましょう！ボランティアさんと一緒にお待ちしています。

【開催日時】1月27日(水) 先着20名
※以降も毎月第4水曜日に開催。

【時間】13:30～16:00

【対象】おとなの方 【申込み】電話又は窓口

【参加費】お1人 400円(お茶・おやつ代含む)

★介護に携わっている方も、携わっていた方も参加してみませんか？

日頃困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなど、お気軽にお越しください。

【開催日時】毎月第4木曜日 13:30～15:00

次回／1月28日、2月25日 【参加費】無料

★【持ち物】上履き、外履き入れ、必要に応じて飲み物をご持参ください。マスク着用の上ご来館下さい。

♥ 浮世絵講座 ♥

【申込み】電話又は窓口

講座を通じて、皆さんと浮世絵と江戸・明治の文化を学び、その後サークル活動に繋げて行けたら楽しいなあ!と考えています。(講師談より)

第1回	2月11日(木)	浮世絵のイロハ	～浮世絵から江戸の世相を探る～
第2回	3月11日(木)	北斎VS広重	～二大巨匠の魅力を探る～
第3回	4月8日(木)	明治の横浜の姿	～浮世絵から文明開花で賑わう横浜を探る～

【時間】13:30～15:00 【対象】地域の方 【定員】先着24名 【参加費】3回分で900円

♥ 中国語講座 体験会 ♥

中国語を始めたい方、一度きてみませんか？

【開催日時】2月3日・11日

【時間】13:00～15:00

【対象】18歳以上の方

【定員】先着10名 【申込み】電話又は窓口

【体験料金】1回 500円(テキスト代含む)

※毎月第2・4木曜日
クラスで継続可

♥ 大正琴の会 Olive 体験会 ♥

始めてみませんか？体験時は琴の貸出しができます。

【開催日時】1月21日・2月4日

【時間】10:30～12:00

【対象】18歳以上の方

【申込み】電話又は窓口 【定員】先着6名

【体験料金】1回 1,000円(テキスト代含む)

※毎月第1・3木曜日
クラスで継続可

社会福祉法人 ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ 青葉区鴨志田町547-3

TEL (045)961-6911

FAX (045)960-6011

HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>

