

# 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

## 7月鴨めーる

令和3年7月 第209号

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

当ケアプラザの協力医は  
**村上 嘉明 先生です！**

先生による「健康相談」を毎月、無料で行っております。  
診察はできませんが、健康・体調に関する相談がある方はご来館ください。

### 協力医による健康コラム マスク会食に付いての私見



今年のインフルエンザを振り返って、私の50年に渉る医療経験で極端にインフルエンザ罹患者が少ない年は初めてです。他の医療機関の先生にも尋ねましたが、1例も診察せずに経過しましたと答える所も散見されました。よく患者さんから「何時も先生はインフルエンザに罹らず元気ですね」と言われ、理由を尋ねられる事が有りました。そのような時、「手洗い」・「うがい」・「マスクの使用」について説明してきました。患者さんからは「私もちゃんと行ってますが、毎年インフルエンザに罹ってしまいます・・・」と恨めしそうに言われます。話を良く聞いていくと、「手洗い」・「うがい」は出来ているようですが、「マスクの仕方」が悪い事に気が付き、**「マスクの仕方」は口唇に触れる内側と外側に注意して極力内側を手で触らないようにと説明して来ました。**

現在、新型コロナウイルス感染症の予防措置として飲食店でのマスク会食の取行が勧められていますが私はこちらが不自然に感じるのです。皆様にご注意いただきたい「マスクの着用法」についてですが、私の経験からは食事を食べる時にマスクを外し、その直後にマスクを掛け会話するのでは無く、マスクをせずに食べる時は黙食に徹し、食後にマスクを掛けて会話を楽しめば良いのではないかと思います。マスクの頻回脱着の時に、マスクの内側（口唇に触れる側）を汚染された手で触れる回数が増え、コロナ感染を増やす原因に成るのではないかと思います。皆様はどの様に考えますか？

協力医による  
＜無料＞健康相談

毎月2回火曜日（日程要確認）13:30～14:30の間

7月6日（火） 7月20日（火）

※相談の対応人数は1回につき概ね2名です。

### かもまち食堂 7月9日（金）開催していま～す！！

【時 間】開場 15:30～17:00 ※持ち物他詳細要確認  
【申込み制】電話または窓口 先着15名 【参加費】無料

ゆっくりゆっくり「かもまち食堂」4月より再開しました。  
まだまだ、気を付けないといけない事がたくさんありますが、  
静～かに、楽しく過ごしましょう。カレーの提供はありませんが、  
おやつがあります。  
工作コーナーで作品を作ったり、小学生は本や自習道具を  
持ってきてOK！それぞれがゆっくりした時間を過ごしましょう。

### 手作り楽器を作ってフィリールで演奏しよう！

開催日時：7月30日（金）10:00～12:00

【対 象】1歳～小学6年生までのお子様  
※小学2年生以下のお子様は保護者同伴

【定 員】お子様 先着20名 【参加費】400円（教材費含む）  
【持ち物】洗った牛乳パック（1000ml）3個、飲物、ハンカチ  
上履き・外履き入れ・マスク着用（お子様任意）、  
自分の楽器を装飾するために使いたいシール（任意）

8月17日（火）音楽ワークショップアーティスト おとみっく  
出演のフィリールホール開催コンサート（無料）に楽器を持ってご参加できます。

### 2021 たなばたコンサート

★ピアノ★ 吉川 芳恵

★キーボード/ミュージックベル★  
米田 恵子 亀山 真理子

【予定の曲目 下記の他数曲あり】

アンサンブル/ 愛のあいさつ

ピアノソロ/クラシック名曲メドレー

物語の終わりに、たしかなこと、昴、  
紅蓮華+炎より他

小学生も待ってます！

歌集より/ 椰子の実、七夕さま他  
ミュージックベル+pf 木星

開催日：7月4日（日）

【時 間】開場 10:00

開演 10:30～12:00

【対 象】地域の方 先着20名

【申込み】電話または窓口

【参加費】500円（飲み物・歌集代含む）

表裏共に講座申込み  
問い合わせ先  
☎ (961) 6911

# 【令和3年 7月 の 予 定】 ☆彡 予定に変更が生じる場合がございます。

記載の講座には、共通して上履き、外履き入れと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。申し込みは電話または窓口で承ります。

|                                               |                             |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|
| 布遊び 6日 9:30~11:30 ※要予約                        | ひまわり体操 7日、21日 13:30~15:00   |
| 親子のひろば かも☆ん 6日、20日 10:00~11:30 ※要予約           |                             |
| 鴨志田ウォーキング 14日 ※要予約                            | 鴨ちゃん健康クラブ 20日 ※事前申込制        |
| ほっこりんこ（子育て支援者会場）7日、14日、21日、28日 ※時間・詳細は区のHP要確認 |                             |
| ぬりえサロン SAI 1日 10:00~12:00                     | 鴨志田ノルディック 1日、17日 ※時間は要確認    |
| はまちゃん体操 2日、16日 10:10~11:10 ※要予約               |                             |
| 鴨のお茶の間 2日 13:30~15:00                         | 鴨の花のとも(生け花) 24日 10:00~12:00 |
| ミニデイサービスひろがりサロン 5日、12日、26日 ※内容や時間は要問合せ        |                             |
| シルバーリハビリ体操 13日、27日 14:00~15:00                |                             |

介護者のつどい 7月22日、13:30~15:00 ※8月は休みです。

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。

【対象】介護をされている、介護をされていた方 【参加費】無料

悠タみのりサロン「やさしい歴史講座」 7月28日(水) 13:30~16:00

「伊豆の国市」葎山反射炉を作った男、幕末の知られる英雄江川太郎左衛門に迫る!

【対象】大人 【参加費】お一人400円(お茶とお菓子代含む)

おしらせ

「不要なタオル」の  
寄付のお願い

皆様のご家庭に不要な  
タオル・タオル生地のリネン布がありましたら、鴨志田地域ケアプラザ(デイサービス用)にご寄付頂けると幸いです。

～よろしくお願い申し上げます～

\*\*\*\*\*

## 【所長のひとこと】

7月7日といえば『七夕』ですが、  
実は『冷やし中華の日』でもあるよう  
です。二十四節気の小暑となることが  
多く、小暑を過ぎたあたりから夏の暑  
さが本格的に始まる時期とされている  
ことにちなんで制定された記念日です。  
夏がやってきたなと季節を感じられる  
風物詩のようになっていきますよね。  
皆さんは【醤油ダレ派】、【ごまダレ派】  
どっち派ですか?

\*\*\*\*\*

社会福祉法人 ふじ寿か会  
横浜市鴨志田地域ケアプラザ  
横浜市青葉区鴨志田町547-3  
TEL(045)961-6911  
FAX (045)960-6011  
HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>

## 音楽遊びの会 by 愉音

音楽で遊ぼう!楽しく参加しながら  
音楽の基礎も身につけていきます。  
英語で遊ぼう!フォニックスを取り入れ、  
赤ちゃんの時から英語耳を育てます。

講師/松本有理江氏(ピアニスト)、

松本志津子氏(現役英語講師)他、

様々な分野の専門家と地域の支援者をお招きし、  
ご家庭の皆さまと一緒に子どもの成長を支えて  
いきたいと考えています。

## 体験会: 7月17日(土)

継続が難しい親子さんも、途中参加の方も  
大歓迎!気軽にご参加ください。

【以後、定期開催日】8/27日(金)、  
9/18(土)、10/16(土)、11/20(土)、  
12/18(土)、1/15(土)、2/19(土)、  
3/19(土) ※一部変更になる場合もございます

【対象・時間】

①未就園児クラス(0・1・2歳) 10:00~10:50

②就園児クラス(3・4・5歳) 11:00~12:00

【定員目安】①②各回お子様15名(15組)

【申込み】電話または窓口

【参加費】体験会は500円。

ご継続の場合は、8月から4回分毎で2,000円の  
チケット代をお支払い下さい(教材代含む)。

※お休みしても繰越OK!。次の回にご利用できます。