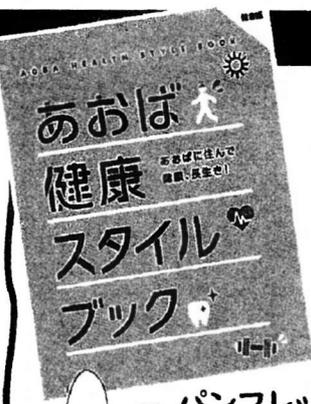


横浜市鴨志田地域ケアプラザ 9月

鴨めーるmini

令和2年9月 第199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

鴨志田地域ケアプラザ窓口にごぞいます。(なくなり次第終了)



あおば健康スタイルブック

(発行 青葉福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係)

青葉区の特徴を生かし、身近なところで気軽に実践できる健康づくりの取組を主に「運動」、「食生活」、「健康チェック」の3つの視点から具体的なアクションを紹介した、とても見やすいパンフレットです。(区役所にも部数限定で配架しています。)

Contents

運動	まずは毎日歩くことから	P06
運動	こまめにからだを動かそう	P08
食卓	バランスよく3食しっかりと	P10
食卓	野菜たっぷり、塩分控えめのコツ	P12
たばこ	たばこの煙をなくそう	P14
歯と口	お口の健康を保とう	P16
歯と口	お口のケアをいまから防ごう	P18
健康診断	年に一度は健康診断を	P20
つながり	つながりづくりは健康づくり	P22
お役立ち		P24

デジタルライフを楽しむ会

新しく9月28日より開講します。

今、デジタル化がもの凄いスピードで進んでいます。そこで常日頃の生活の中でデジタル・ライフをもっと楽しみませんか？

これから始めたい方、今困っていることがある方、講師と一緒に始めましょう！



開催日：初回9月28日(月)

令和2年度のレッスンは...

10月26日、11月30日、12月7日、
 1月25日、2月22日、3月29日
 (概ね、毎月1回最終週の月曜日)

※途中からでも参加できます。

●時間：9時から入室できます。PCのセット、自習時間にご利用ください。講師のレッスンは10時～12時まで

●参加費：全7回で2,500円(資料代含む)を初回に徴収いたします。

- 内容についてはケアプラザにお問合せください。
- 対象：地域の20歳以上の方
- 定員：10名
- 持ち物：ノートパソコン、マウス、マウスパット、PC購入時の付属品(電源ケーブル等)
- 申し込み：電話または窓口で受付。定員になり次第一旦締め切ります。



介護者のつどい

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。参加費無料、当日参加も可能です。

【開催日時】毎月第4週木曜日

次回/8月はお休み、次回は9月24日

【時間】13:30～15:00

【持ち物】上履きと外履き入れ、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。

車椅子の貸し出しについて

ケアプラザでは、車椅子をはじめとした福祉用具の貸し出しを行っております。試しに使用してみたい方や旅行や遠出する時など、無料で最大1ヶ月間お貸ししていますので、問い合わせの上、ぜひご利用ください。



鴨志田地域ケアプラザ
 ☎ (961) 6911

【9月の予定】 ☆彡 予定に変更が生じる場合がございます。 ☆彡 ご了承下さい。
 ☆彡 来館前にお気軽にケアプラザ迄お電話ください。

注) 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、再開を見合わせている事業があります。
 下記以外の活動については、開催の有無を来館前に電話でお問い合わせください。

協力医による健康相談	月2回火曜日	※要問合せ	13:30~14:30	
子育て相談会場	2日	9日	16日	30日
ミニデイサービスひろがりサロン	7日	14日	28日	※内容や時間は要問合せ
鴨志田ノルディック	3日	19日		16:00~ ※初回は要申込み
布あそび	8日	★事前申込制	13:00~15:00	※日時の変更有
鴨の花のとも	26日			10:00~12:00
鴨のお茶の間	4日			13:30~15:00
鴨志田ウォーキング	9日	★9:30集合	初めてご参加の方はケアプラザに電話申し込みをして下さい。コース他、ご説明します。	
鴨ちゃん健康クラブ	15日	★事前申込制(定員有り)		
親子のひろば かも☆ん	1日	15日	【下記参照】	
はまちゃん体操	4日	18日	★両方共に当面、事前申込制になりました。	

トピックス

●かもマチ食堂が8月8日(土)に夏のイベントを開催します。注)9月はお休み

●かもjr.Englishi新規開講、大好評!若干名入会できます。対象小学2年生から6年生

親子のひろば かも☆ん

地域の親子が集う場。おもちゃで遊ばせながら、ママ同士おしゃべりしませんか?
 かも☆んのスタッフも待っていますよ~!
【開催日時】毎月第1・3火曜日
【時間】10:00~11:30
【対象】未就学前の親子
【定員】7組前後(先着順)
【申込み】電話または窓口 ※定員制になったので、当日、予約がない方の来館をお断りする場合がございます。できるだけご予約ください。
【参加費】一家族 100円/1回(維持費含む)
【持ち物】うわばき持参(要下履き入れ)、マスク



所長のひとこと

9月21日は『敬老の日』ですね。以前、敬老の日は9月15日でしたが、平成15年から9月の第3月曜日に制定されました。
 『敬老の日』の始まりは、昭和22年に兵庫県の方が『としよりの日』として提唱したのが始まりと言われています。その後、昭和39年に「老人の日」と改称され、その後『敬老の日』として国民の祝日に指定されました。超高齢社会に突入している日本ですが、改めて人生の大先輩から色々な事を学んでいきたいですね。

はまちゃん体操

注) 毎週火曜日のラウンジでははまちゃん体操は現在休止しています。当面下記の通り日時を変更して開催します。
【会場】「多目的ホール」
【開催日時】第1・3金曜日
 10:10~11:00
 近い開催日は8月21日、9月4日・18日
【定員】15名
【申込み】新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、当面は定員制になり、電話か窓口での事前申込が必要です。
 注) 予約がない場合はご参加頂けない場合がございます。予めご了承ください。
【持ち物】上履き、下履き入れ、飲み物、マスク(着用して活動します)、体操に使用するタオル(スポーツタオルやフェイスタオル位)

社会福祉法人 心じ寿か会

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/>

