岡津地域ケアプラザ

ケアプラザ通信 7月号

第4号　令和2年6月26日発行

社会福祉法人 誠幸会
横浜市岡津地域ケアプラザ
横浜市泉区岡津町1228番地3
TEL 812-0685　FAX 812-0802
okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp
HP　https://i-seikoukai.or.jp/
発行責任者 所長 髙木 みどり

７月　ケアプラザ活動カレンダー

＊新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 親子のひろば ひまわり ①9：30～10：15 ②10：30～11：15	4
5	6 それいゆ 13：00～14：30 フリースペース あおぞら 18：00～20：30	7	8	9 フリースペース あおぞら 18：00～20：30	10 医療相談会 14：00～ 親子のひろば ひまわり ①9：30～10：15 ②10：30～11：15	11
12	13 休館日	14 いきいき健康クラブ 10：00～11：00	15 介護個別相談会 ①13：00～14：00 ②15：00～16：00	16	17 親子のひろば ひまわり ①9：30～10：15 ②10：30～11：15	18
19	20 フリースペース あおぞら 18：00～20：30	21 くつろぎ 10：00～11：30	22	23	24 親子のひろば ひまわり ①9：30～10：15 ②10：30～11：15	25
26	27 それいゆ 13：00～14：30	28 いきいき健康クラブ 10：00～11：00	29	30	31 親子のひろば ひまわり ①9：30～10：15 ②10：30～11：15	

ケアプラザ事業のみ掲載
桃　：地域活動交流事業　緑：地域包括支援センター事業
橙　：生活支援体制整備事業

ケアプラザからのお知らせ

６月１日より、貸館利用を一部再開いたしました。館内の定期的な消毒、換気等を行い、感染症予防対策に努めてまいります。
またケアプラザご利用にあたっては、下記の通り地域のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

・マスク着用にご協力ください
・手洗いと手指消毒をお願いします
・対人距離の確保をお願いします
・換気にご協力ください
・貸室の利用は最大９０分までをお願いします
・情報ラウンジでの滞留はご遠慮ください

地域包括支援センターより

地域包括支援センターへのご相談は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前にお電話にてご予約をお願いいたします。
また来所された際には、検温と手指消毒にご協力ください。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ケアプラザ新規自主事業のご案内

新規事業　ナイトヨガ

８月２５日スタート　全１５回

健康増進と仲間づくりの場として開催します
夜の空いた時間に、お仕事帰りにぜひご参加ください

【開催日】　毎月第２第４火曜日　１９時～２０時
【場　所】　多目的ホール
【対　象】　地域にお住まいの方
【定　員】　１２名
【参加費】　４００円（１回）
【講　師】　夏神由美子先生
RYT２００ヨガインストラクター
ピラティスインストラクター
【持ち物】　ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物
バスタオル1枚、動きやすい服装
※ヨガマットお持ちでない方はご相談ください
【申込み】　お電話にて申込みください
【申込み期間】　７月７日（火）～７月１９日（日）

※申込み多数の場合抽選とさせていただきます

新規事業　ダンディヨガ

８月６日スタート　全１６回

健康増進や地域の男性同士の交流の場として開催します
体の堅い方、ヨガが初めての方でもご参加いただけます

【開催日】　毎月第１第３木曜日　１０時～１１時
【場　所】　多目的ホール
【対　象】　地域にお住まいの男性
【定　員】　１２名
【参加費】　４００円（１回）
【講　師】　夏神由美子先生
RYT２００ヨガインストラクター
ピラティスインストラクター
【持ち物】　ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物
バスタオル1枚、動きやすい服装
※ヨガマットお持ちでない方はご相談ください
【申込み】　お電話にて申込ください
【申込み期間】　７月７日（火）～７月１９日（日）

※申込み多数の場合抽選とさせていただきます

～母子の愛着関係をはぐくむ～

ベビーマッサージ

【開催日】　８月２９日（土）
１０時３０分～１１時３０分
【場　所】　多目的ホール
【対　象】　０歳児～１歳児までの親子
【定　員】　１２組
【参加費】　１組１００円　マッサージオイル込み
【講　師】　村木　雄一氏
日本アタッチメント育児協会
ベビーマッサージインストラクター
【持ち物】　大き目のバスタオル２枚
おねしょシーツ又は小さめのレジャーシート
（マッサージの時に下に敷きます）
その他オムツなど各自必要なもの
【申込み】　お電話にてお申込みください
【申込み期間】　７月７日（火）～７月２９日（水）

新規事業　子育てサロンわかば

８月１７日スタート

【開催日】　毎月第3月曜日　１０時～１１時３０分
【場　所】　多目的ホール
【対　象】　未就園児の親子
【定　員】　１２組
【参加費】　１組１００円
【持ち物】　飲み物等お子さんに必要なもの
※後半はヨガを行いますので動きやすい服装でお越しください
【内　容】　１０時～１０時４５分　フリースペース
１０時４５分～１１時３０分　ヨガ
【申込み】　お電話にてお申込みください
【申込み期間】　７月７日（火）～７月１９日（日）

※当面の間、定員を設けさせていただきます
申込み多数の場合抽選とさせていただきます

＊ケアプラザまでの交通案内＊

弥生台駅より徒歩２０分
「領家谷」バス停より徒歩３分
「金堀谷」バス停より徒歩３分
「白百合台団地」バス停より徒歩６分

地域ケアプラザは駐車場の台数が少ないため、公共交通機関、自転車、徒歩によるご来所をお願いしております。お身体が不自由な方は、車いす用駐車スペースを用意しておりますので、ご利用ください。

ケアプラザ開館時間

月曜日～土曜日
午前９時～午後６時
日曜日・祝日
午前９時～午後５時
※地域包括支援センター相談業務
午前９時～午後５時
休館日：第２月曜日
（祝日の場合は翌火曜日）

マスク回収BOX設置のお知らせ

受付にマスク回収BOXを設置し、厚生労働省から送られてきたマスクがご不要な方からの寄付を、受け付けております。ご寄付いただけるのは未開封のもののみになります。
ご寄付いただいたマスクは必要な方にお渡しさせていただきます。

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで　☎　812-0685

ケアプラザ自主事業のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止なたは延期になる場合がございます。
　開催の有無につきましてはケアプラザにお問い合わせください。

くつろぎ　≪太極拳≫

【開催日】 毎月第１・第３火曜日１０時～１１時３０分
【場　所】多目的ホール
【対　象】 どなたでも（男性の方大歓迎）
【定　員】１２名
【参加費】 無料
【内　容】太極拳教室
【講　師】 齋藤　賢先生
【持ち物】 飲み物、動きやすい服装
【申込み】 お電話にてお申込みください
【申込み期間】７月１日（水）～７月４日（土）

※申込み多数の場合、抽選とさせていただきます
※当面の間申込制で定員を設けさせていただきます

フリースペース　あおぞら

夜間のケアプラザはとっても静か！
集中して勉強できる環境です。日々の勉強の場として
テスト勉強の場としてぜひご利用ください！！

【開催日】毎月第１・第３月曜日　第２・第４木曜日
　　１８：００～２０：３０
　　（時間内出入り自由）
【場　所】ボランティアルーム　地域ケアルーム
【対　象】中学生以上の学生　大人の方もどうぞ
【参加費】無料

学習支援もできます！
ご希望の方はお気軽にお問い合わせください

親子のひろば　ひまわり

お子様と気軽にのびのび遊べる場、ママやパパの交流の場としてケアプラザのお部屋を開放しています

【開催日】 毎週金曜日　９時３０分～１１時３０分
【場　所】 ボランティアルーム　地域ケアルーム
【対　象】 未就園児の親子
【参加費】 無料
【申込み】前日までにお電話でお申込みください

※新型コロナウイルス感染拡大のため、当面の間
申込制で利用人数を制限させていただきます

①9時30分～10時15分
②10時30分～11時15分
の入れ替え制になります

介護個別相談会

「今」の事「これから」の事での介護についてご相談をお受けします

【開催日】 ７月１５日（水）
　　１部：１３：００～１４：００
　　２部：１５：００～１６：００
【申込み】お電話にて申込みください

岡津地域ケアプラザで一緒に働きませんか！

生活支援コーディネーター募集

生活支援コーディネーターとして、勤務して下さる方を募集します。

～仕事の内容～
高齢者のみなさまが、住み慣れた地域で”自分らしく“暮らしていけるよう生活支援、介護予防の体制づくりを進めていくお仕事です。

雇用形態	正社員
就業時間	①8:30～17:30
	②12:00～21:00のシフト制　　休憩60分
休　　日	年間119日+夏季休暇3日
応募資格	高卒以上、パソコン操作できる方
	要普通自動車免許　（AT限定可）
給　　与	当法人規定により支給　賞与年2回
通　　勤	自転車・バイク・自動車通勤可

お問い合わせ　岡津地域ケアプラザ　担当　髙木

講師大募集！

岡津地域ケアプラザでは講師の方を募集しています。
地域の方と一緒に活動してみませんか？
興味のある方はぜひお気軽にご連絡ください！

≪お菓子教室講師 ≫　第４水曜日１０時～１２時
　　＊９月スタート予定

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで　☎　812-0685

熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の３つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「３密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1　暑さを避けましょう

・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整
・暑い日や時間帯は無理をしない
・涼しい服装にする
・急に暑くなった日等は特に注意する

2　適宜マスクをはずしましょう

・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
・屋外で人と十分な距離（２メートル以上）を確保できる場合にはマスクをはずす
・マスクを着用している時は負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩を

3　こまめに水分補給をしましょう

・のどが渇く前に水分補給
・１日あたり１．２リットルを目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4　日頃から健康管理をしましょう

・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

・暑くなり始めの時期から適度に運動を
・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日３０分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
３密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省　厚生労働省　令和２年度の熱中症予防行動より