

貸室利用及び自主事業等の再開について

各自主事業(掲載事業含む)や、貸室利用に関しましては、6月1日(月)以降、一部再開しておりますが、横浜市の指示に伴い、貸室の利用定員の設定や利用時の注意等、利用方法に変更があります。詳細は地域活動交流迄お問い合わせください。

また、利用が再開した事業・活動におきましても、引き続き参加者への体温確認やマスク着用、手指消毒、三密を防ぐ取り組み等お願いしておりますのでご協力の程宜しくお願い致します。

各自主事業の開催状況と今後について(一部抜粋)

- <6月再開> ・万騎が原デッサン会 ・折り紙クラブ「木蓮」(2部制)
・お休み処「かけはし」(午後) ・いきいき会
- <7月再開> ・能楽に触れてみよう! ・音読の会「初音」
・書道教室(第2・4金曜日 午後、会場を多目的ホールへ変更)
・健康チェックデー(会場を施設近隣の公園にしたうえで、体操のみ実施)
- <開催未定
・予定等> ・優駿のさと「サロン」 ・囲碁クラブ「天元」 ・出張ひろば in みなまきろば
・子育てひろば「あいうえお〜っ!」(9月より再開予定)
・カリグラフィー講座(9月より再開予定)

※ その他記載のない事業に関しては追ってご報告致します。



一色先生の医療のはなし ~熱中症予防について~



今回は夏へ向け熱中症の予防についてお話しします。

暑いところで運動をすると身体に熱がたまり、人体は熱を外に逃がそうと血管を拡張させたり、汗をかいて身体を冷やそうとしますが、これがうまくいかず身体に熱がこもってしまう状態が熱中症です。最初に体内の水分やミネラルが足りなくなり、さらに放熱できなくなってしまい、体温が上昇します。めまいや頭痛、倦怠感がおこり、水分が取れなくなり、意識が遠くなったりけいれんを起こしたりして、最悪の場合は命に関わる事態になります。

熱中症を防ぐには早めの対処が大切です。具体的には、まず強い日差しや風通しの悪い場所を避けること、そういった場所で運動や作業をしないこと、エアコンや扇風機で部屋の温度や湿度を下げておくこと、こまめな水分摂取が必要です。普通の水よりも塩分が入ったミネラルウォーターの方がより良いです。

昨今は新型コロナウイルスの感染予防のためマスク着用が推奨されていますが、例えば家の外を散歩しているときなど、屋外で人が密集している場所でなければマスクの着用は必須ではありません。むしろマスクにより苦しくなったり、呼吸を通じた放熱がうまくできなくなる可能性があるため注意してください。もちろん、お店に入ったり、人としゃべるときにはマスクが必要です。

もし自力で水分を充分に取れない状態になってしまったら医療機関を受診し、点滴などの治療を受けた方が良いでしょう。体調を崩さぬよう気をつけて下さい。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために

3つの密を避けるための手引き(旭区版)

[高齢者は症状が重症化しやすく、十分な感染予防対策が必要です]

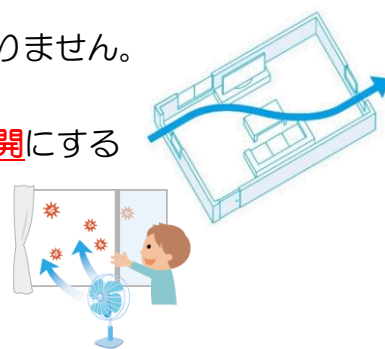
- **原則マスク着用 & 咳エチケット**
- **発熱・息苦しさ・だるさ・咳・のどの痛みなどの風邪症状**がある場合は活動への参加を控え、自宅で過ごしましょう。
※ 自宅で**体温を測定**してから活動に参加しましょう。
- 活動の前後など、こまめに手洗い(石鹸を使用し30秒)手指消毒を行いましょ。
- 屋外でも密集・密接には要注意。**大きな声で話しかける**ことは避けましょ。
- 熱中症予防のため、屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、適宜マスクを外しましょ。

① 「密閉」 → こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」「狭い部屋は危険」というものでもありません。カギは「換気の程度」です。

室内の換気について… 換気方法 **2方向の窓を、数分間程度全開**にする
換気回数 **1時間当たり1回以上**

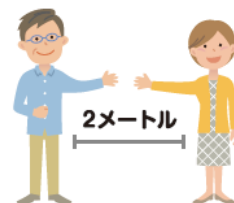
- 窓が一つしかない場合は入り口のドアを開けましょ。
- 換気の効果上げるには、扇風機や換気扇を併用しましょ。
※ 扇風機は窓の外に向けて置かましょ。
- 通常家庭用エアコンを使っている場合でも、窓やドアを開けるなど、別途、換気を行いましょ。
- 一般的な空気清浄機は、通過する空気量が少なく新型コロナウイルスへの効果は不明です。
- 活動場所を屋外や換気のできる部屋に変更するなどの工夫を行いましょ。



② 「密集」 → 人と人の距離を取ろう!

他の人とは互いに手を伸ばして届かないくらいの十分な距離(**2メートル以上(最短1m)**)を取りましょ。

- テーブルにつく際には、**隣の人と1つ飛ばし**に座りましょ。
- 真向いではなく、互い違いに座りましょ。
- 2グループに分ける対応(時間を区切り入れ替え制)などにより、1部屋当たりの人数を減らしましょ。



③ 「密接」 → 近い距離での会話・発声は控えよう!

密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。

- 対面での会議や打ち合わせが避けられない場合には、**十分な距離を保ち、マスクを着用**しましょ。
- 家族以外の多人数(10人以上)での会食は避けましょ。
- 歌やカラオケは個人で楽しみましょ。
- 多人数(10人以上)かつ室内で呼吸が激しくなるような運動は避けましょ。



活動の方法・工夫についてお困りの際は、**地域包括支援センター(地域ケアプラザ)**の看護職や旭区役所の地区担当保健師にご相談ください。

*** 地域包括支援センターは「地域の身近な相談窓口」です ***

【お問い合わせは】 [TEL:362-3354](tel:362-3354) 担当: 木下・寺山・伊藤

担当地域: 万騎が原・柏町・大池町・南本宿町・本宿町・桐が作

デイサービスだより

カレンダーの作成

デイでは動作機能訓練の1つとしてカレンダーの作成を行っています。今月は7月のカレンダーを作成します。図案は夏らしくスイカを食べている少女や朝顔の花で、それぞれ思い思いに色を塗り生き生きと描いています。なかなかの力作ぞろいで、一週間かけて仕上げますがお隣の方とお喋りもせず皆さま真剣に作成しています。



調理便!! 「ズッキーニ」 No.65

(きゅうりに似た野菜ですが、じつは、かぼちゃの仲間です)

夏が旬のズッキーニは、栄養豊富なことから夏バテ防止に最適な食材といわれています。

ズッキーニには、日焼け予防に効果があると言われているビタミンC、腸の働きを助けてくれる食物繊維も多いです。また、皮膚や口や鼻、喉などの粘膜を保つβ-カロテン、余分な塩分を排出するカリウムも非常に多く含んでいます。クセのない淡泊な味わいなため、様々な料理に活用することができます。煮込み、カレー、スープ、みそ汁の具、てんぷら、フライなどは油で調理することでより効率的に吸収されることから、おすすめです。今年の夏に活用されてはいかがでしょうか?



◆ デイサービス非常勤ワーカー募集

仕事：デイサービスの介護職員(非常勤)
内容 資格・経験不問(未経験の方も歓迎)
時間：8:15~17:15の間で実働4時間~
※勤務時間・日数・曜日は応相談
時給：1100円~
待遇：交通費支給・昇給・有給あり
応募：下記電話番号へお問い合わせ下さい
担当：万騎が原地域ケアプラザ 向井



居宅介護支援事業所通信<新型コロナウイルス感染症に伴う訪問について>No.167

6月より通常のリモート訪問を開始致しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策として、利用者宅にウイルスを持ち込まない、利用者からウイルスをやり取りしない、ウイルスを持ち出さないように、マスク着用・アルコールでの手指消毒・ディスポ手袋を装着するなどの、具体的な対応を定めております。訪問時は利用者の体調を確認し、発熱時など、家族や医師へ連絡するなど、迅速かつ適切に対応して参ります。



8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	万騎が原地域ケアプラザ HP http://www.makigahara-cp.jp/			掲載内容は6月25日現在の ものです。各事業は中止・変更 の場合があります。		1
2	3 音楽サロン(未定)	4 子育て支援者会場	5 骨盤体操教室 (未定) 能楽に触れてみよう!	6 囲碁「天元」(未定) 笑い体操(未定)	7 いきいき会	8
9	10 山の日	11 子育て支援者会場	12	13	14 書道教室	15
16	17 ゆったりひろば わくわく体操 (未定)	18 子育て支援者会場	19 折り紙「木蓮」	20 囲碁「天元」(未定) サロン「かけはし」	21 いきいき会	22 きらっと ハピネス♡
23/30	24/31	25 子育て支援者会場	26	27 音読の会 リズム体操(未定) 笑い体操(未定)	28 万騎が原 デッサン会 書道教室	29

＜各事業・地域の福祉保健団体の実施時間・実施内容等に関しては、中止・変更になる場合がありますので、参加や見学の際は、万騎が原地域ケアプラザ（地域活動交流）迄 お問い合わせ下さい＞

万騎が原地域ケアプラザ de 鯛カフェ

感染症防止対策により、「鯛カフェ」の会場を変更して開催致します。自粛中・自粛後の健康や介護について、協力医の一色先生を交え、お話をしてみませんか？

【日 時】 7月9日(木)
15:00 ~ 16:00

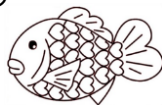
【申 込】 事前申込制(先着順)

【対象者】 地域の方 【参加費】 無料

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ
多目的ホール

【持ち物】 マスク・飲み物 等

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄



ノルディックひまわりの紹介

横浜市の元気づくりステーションとして活動しています。新しく参加されたい方を募集しています。

【日 時】 第1・3月曜及び第2・4金曜
10:00~12:00 (夏季は 9:00~11:00)

【対象者】 地域の方

【参加費】 R2 年度は無料

※ 入会後はご自身でノルディックポールを持参していただきます。

【場 所】 こども自然公園 他

【持ち物】 マスク・タオル・飲み物 等

【申込・問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄

上記事業等の申し込み・問い合わせ

万騎が原地域ケアプラザ [Tel:362-1222](tel:362-1222)

お願い・・・お越しの際は徒歩か公共の交通機関をご利用下さい。

敷地内は急斜面となっております。お足下にご注意ください。

