



下和泉地域ケアフラッグだより

《第 129 号》

介護保険認定
申請できます

特別養護老人ホーム
入所申込書あります



- 2面：クリスマスリース&チョコパイ作り
- 3面：地域包括支援センター便り
今月の生活支援コーディネーターより
- 4面：12月の予定

健康相談を行っている 協力医 柏木先生にお話を伺いました！

インフルエンザ対策について



インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスには A 型、B 型、C 型と呼ばれる 3 つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスうち、A 型と B 型の感染力はとても強く、日本では毎年約 1 千万人、およそ 10 人に 1 人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

*重症化する危険性が高い人

高齢者・幼児・妊娠中の女性・持病のある方



早めに医療機関に受診を！

38 度以上の熱が出て、咳や喉の痛み、全身の倦怠感でインフルエンザが疑われたら、早めに内科や小児科を受診しましょう。

*感染経路

飛沫感染 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染 【主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所】

接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く、それを他人が触る。【主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど】

*インフルエンザ予防

(1) 正しい手洗い

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに石鹸を使い手洗いをしましょう。

(2) ふだんの健康管理

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

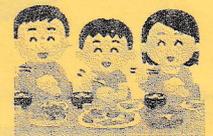
(3) 予防接種を受ける

インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らし、

重症化を予防することが期待できます。接種回数は、13 歳以上

※は原則 1 回、13 歳未満は 2 回となります。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザに罹患することはあります。



【協力医 健康相談日】

11 月 1 日 (金)

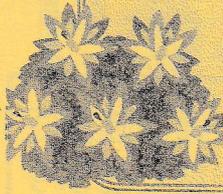
11 月 29 日 (金)

12 月 6 日 (金)

13~14 時 1 人 15 分

※事前予約制





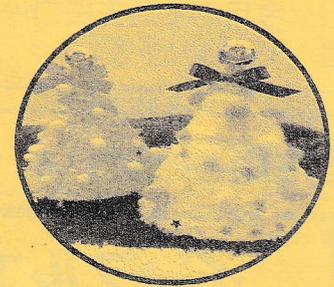
こどもクリスマス講座

ペットボトルと毛糸の素材で作る 光る！

クリスマスツリー♥

12月1日(日)13時～15時

参加費 ￥ 800 定員10名



夏のウォールポケット

作りに続き第2弾！

講師：山本 和美先生

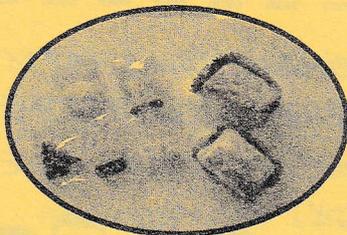
対象年齢：幼稚園以上

・幼稚園、低学年のお子様は保護者同伴でお願い致します。

クリスマスクッキーとチョコパイ作り

12月8日(日)9時半～12時半

参加費 ￥ 800 定員10名



たくさんの講座でお菓子作りを

指導されています☆

講師：鈴木 由美子先生

対象年齢：小学生以上

- ・低学年のお子様は保護者同伴でお願い致します。
- ・アレルギー対応は行っておりません。

申し込み・お問い合わせ： 下和泉地域ケアプラザ

電話 802-9920 担当：児玉

11月2日(土)10時～来館にて申し込み開始となります。

申し込みと同時に参加費の入金をお願い致します。

11月23日(土)以降のキャンセルは、返金できません。

当日に品物の引き取りをお願い致します。



地域包括支援センターは地域の福祉・保健の相談窓口。介護予防・健康づくりを推進しています。

カッコよく
歩こう！

姿勢と歩き方講座

普段の歩き方と姿勢を変えるだけで身体の動きがカッコよくバランスのとれた体と心の健康づくりができます。室内を歩きながら、正しい姿勢と歩き方を身につけませんか？**姿勢改善で印象力アップ**

ビデオ&アタ-でご自身の変化を見られます。

開催日：11月29日(金)

9:45~11:45

場所：下和泉地域ケアプラザ

2階多目的ホール

講師：(株)WALK&WALK 代表 我妻啓子氏

参加費：無料

持ち物：飲み物・手ぬぐいまたはタオル

対象：どなたでも 定員：25名 先着順

※ご要望を受け、対象を男性限定から拡大しました。

【お申込み・問合せ】

shimoizumi@yokohamashakyo.jp

担当：地域包括支援センター 中村



しもずく体操の会



歩いて行ける範囲に健康づくりの場が増えるよう「下和泉連合町内会館」で体操をしています。

メンバー募集中！健康維持のために一緒に体操しませんか？

第4月曜

11月25日(月)・12月23日(月)

10:00~11:30

場所：下和泉連合町内会館

もと青少年の家

参加費：1回 200円

申込問合せ：

下和泉地域ケアプラザ 中村

一緒に、体操しませんか？



地域の身近な相談窓口 地域包括支援センター
社会福祉士 主任ケアマネジャー 看護師
中村(琴)・伊佐、三島、中村(歩)



誰もが安心して自分らしく暮らし続けられる地域を

みなさんとともに 今月の生活支援コーディネーター

こんにちは 木下です



泉サポートプロジェクトで「下和泉八日会」の移動支援を行いました

ロゴマークが入った
お揃いの青いジャンパーを
着て、活動しています。



「泉サポートプロジェクト」とは・・・プロジェクトの趣旨に賛同した泉区の福祉施設の取り組みです。

当日の様子はコチラ

横浜市社協 生活支援

検索

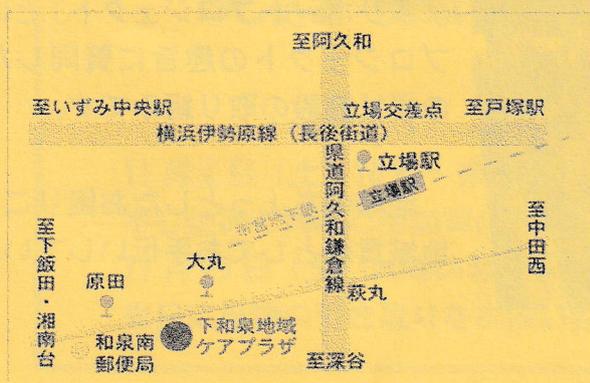
12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 こどものクリスマス講座 (ツリー作り)	2 体操の会	3 歌声サポーターズ グリングリン ドライフルーツ等販売 ♥ 子育て相談 10:00~11:30 ひよこサークル 10:30~12:00	4 下和泉健康麻雀クラブ パン販売 ♥ 下和泉子育てサロン 10:00~11:30	5 健康づくり教室 パン販売 おもちゃ図書館 13:00~15:30	6 吹矢サークル 健康相談 * 子育てサロン ぽっかぽか 9:30~12:30	7 健康太極拳
8 こどものクリスマス講座 (クッキーとパイ作り)	9	10 お茶のみサロン ドライフルーツ等販売 ♥ 子育て相談 10:00~11:30 たんぽぽ 10:00~12:30 ひよこサークル 10:30~12:00	11 下和泉健康麻雀クラブ	12 ガーデン パン販売	13 富士見が丘地区 子育てサロン 10:00~11:30	14
15 部屋利用者懇談会	16 体操の会	17 グリングリン ドライフルーツ等販売 ♥ 子育て相談 10:00~11:30	18 下和泉健康麻雀クラブ パン販売 ♥ 下和泉地区社協 子育てサロン 10:00~11:30 富士塚子育てサロン 10:00~11:30	19 パン販売 ♥ 赤ちゃん教室 10:00~11:30 おもちゃ図書館 13:00~15:30	20 * 子育てサロン ぽっかぽか 9:30~12:30	21 健康太極拳 吹矢サークル おもちゃ図書館 13:00~15:30
22	23 貸館休館日	24 歌声サポーターズ ドライフルーツ等販売 ♥ 子育て相談 10:00~11:30	25	26 コーヒーサロン ガーデン パン販売	27	28 吹矢サークル
29 休館日	30 休館日	31 休館日				

☺ 子育て「サロンおあしす」は、月曜・木曜（10:00~16:00）の内で開催しております。
開催日につきましては、「サロンおあしす」のホームページをご覧ください。

【子育てサロンお問合わせ先】

- 🏠 …泉区地域子育て支援拠点すきっぷ (☎805-6111)
- ♥ …下和泉地域ケアプラザ (☎802-9920)
- 👶 …おやこの広場ぽっぽの家 (☎800-5760)
- 🚗 …和泉第一町内会館 (問合せ: 美濃口 ☎802-3277)
- 🏠 …陣屋自治会館 (問合せ: 高見 ☎803-8667)
- 🏠 …富士塚自治会館 (問合せ: 益子 ☎801-0585)
- 🏠 …下和泉住宅自治会館 (問合せ: 美濃口 ☎802-3277)
- 🏠 …横内宅 (☎803-1142)
- 🌟 …下和泉住宅自治会館 (問合せ: 苗場 ☎801-8801)
- 🏠 …いずみ会館 (☎801-8425)
- 👶 …ひよこサークル (問合せ: なかよし子ども園 ☎802-0566) ※月2回主に火曜日実施



下和泉地域ケアプラザだより (第129号)
 発行日: 令和元年 10月25日
 発行: 社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
 横浜市下和泉地域ケアプラザ
 責任者: 所長 高橋 好朗
 連絡先: 泉区和泉が丘1-26-1
 TEL: 802-9920
 FAX: 802-9927