

# おーおか通信

大岡地域ケアプラザ季刊誌

秋号

No. 95

特集 子育てサロン 豆の木



子どもの笑顔はみんなの元気です！！

横浜市大岡地域ケアプラザ

令和元年 10 月発行



# 特集

井土ヶ谷地区

## 子育てサロン・豆の木

今回の特集は、井土ヶ谷上町第一町内会館で開催されている子育てサロン「豆の木」です。毎月第1水曜日 10:00~12:00まで、たくさんの親子が集まり楽しい時間を過ごしています。毎月行われる季節のイベントでは、スタッフの皆さんが工夫を凝らし「寝相アート」や「手形うちわづくり」などお楽しみ企画もたくさん用意しています。これからの季節、クリスマス会ではサンタクロース、節分では・・・「鬼さん」が待ってますよ～～！！



先日は親子で「防災の食」を学びました。地域の食育ボランティアさん（ヘルスメイト）のご協力で、実際に調理をして皆さんでおいしくいただきました。

地域まるごとで子どもを育てる・・・たくさんの親子がつながれる・・・「豆の木」はこれからも「元気」をお届けします。



みんな遊びに来てね！



## ケアプラザより ボランティアカレッジの開催・参加者募集中！



これからどんどん需要が高まるボランティア活動  
今のうちから学んで時代の先陣を走りましょう

ご自身が地域を支えていくためにできることを学びます。

日程 令和元年11月5日(火) から3回コース  
会場 大岡地域ケアプラザ 多目的室  
参加費 無料  
定員 20名(先着順)  
※1, 2日目の講座のみの参加も可



1日目 11月5日(火) 13:00~14:30	◆イマドキの子育てクイズ ◆子どもの発達特徴と遊び ◆関わり方のポイント	講師 南区地域子育て支援拠点 はぐはぐの樹 施設員 横田和子さん
2日目 11月12日(火) 13:00~14:30	◆言葉がわからない・・・ 聞かない・・・ ◆どうしてうまくいかないの？	講師 泉の会 障がい発達活動グループ Kokua コクアのみなさき
最終日	◆実践してみよう！	ボランティア活動をご紹介します。 ご都合の良い日時に合わせて実際に足を運んでみましょう。

はぐはぐの樹・泉の会 障がい発達活動グループ Kokua コクア  
横浜市長岡地域ケアプラザ共催事業

今輝く！  
アタタのチカラ！





# 地域交流情報



## 大岡川ふれあいサロン

### 第2金曜日



開催日 10/11・11/8・12/13

時間 11:00~14:00

場所 大橋町町内会館

参加費 600円 昼食代含む

対象 65歳以上

みんなで体操してお昼食べて  
午後は楽しいレクリエーション

## ぐるんでイチ・ニ・サン

### 第4月曜日

開催日 10/28・11/25・12/23

時間 10:45~12:15

場所 こそあと ぐるん

参加費 500円 1ドリンク付き

対象 おおむね65歳以上

たのしみながらアタマを使って  
カラダを動かす体操です

## 大岡はらっぱ脳トシ会

### 第2、4水曜日

開催日 10/9・10/23

11/13・11/27

12/11・12/25

時間 10:00~11:30

参加費 無料

対象 おおむね65歳以上



動きやすい服装で水分をご持参ください。

## 月曜サロン1!2!4!

### 第1,2,4月曜日



開催日 10/7・10/14・10/28

11/4・11/11・11/25

12/2・12/9・12/23

時間 11:00~14:00

場所 大岡地域ケアプラザ

参加費 100円

対象 高齢者向けですが

どなたでもご利用になれます。

※11:00~13:00はフリースペース

13:00~高齢者向けの主なイベントは

第1週 歌や脳トシしよう

第2週 みんなでおしゃべり

第4週 介護予防体操しよう

都合により内容を変更する場合がございます。

## お申込み・問合せは

大岡地域ケアプラザ

電話:743-6102

FAX:743-6104

地域交流まで





# 地域包括支援センター情報

## 健康・医療情報のお届け

### ～感染予防について～



秋から冬の感染症予防については個人の予防として①手指の衛生が大事で、速乾性擦式アルコール製材を用いるか石鹸と流水による手洗い、手指が有機物で汚染された時やトイレを使用した後は石鹸と流水での手洗いを忘れずに。②他人に移さない為には咳やくしゃみで飛沫が1m近く飛びますので口元をティッシュで覆うか、間に合わないときは、手でなく肘の内側で口を覆う。手に鼻汁や痰が付着した場合は直ちに手を洗ってください。

冬場の代表的感染症の予防についてもウィルスを手に入れない為に、まず手洗い、口・鼻のうがいが必要であり①インフルエンザについてはワクチン接種が有効で、接種をしていれば罹っても軽く済みますので予防接種を受けましょう。②ノロウィルスについては嘔吐物や便など、排せつ物を介して人に移ります。アルコール消毒では不活化しにくく、有効なワクチン・抗ウィルス薬もありません。ノロウィルスは24～48時間の潜伏期間の後突然の嘔吐・下痢・腹痛が出現します。乳幼児や高齢者は脱水症により重症化することがありますが、通常1～3日で回復します。しかし、糞便中には3～7日間はウィルスの排出があるので注意が必要です。嘔吐物や便が乾燥し、粉塵等と舞い上がり経口的に体内に入り感染をおこします。

ノロウィルス感染症が疑われる場合は①200PPM 程度に薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液によるふき取り②1000PPM 程度の水溶液によるトイレの洗浄③手指に付着したウィルスを流す為の石鹸を用いた流水での手洗い、ペーパータオル等の使用が重要です。

いずれの感染症についてもうがい、手洗い、十分な栄養・休養が大切です。寒さに向かい、体調に気を付けてください。



大岡地域ケアプラザ協力医  
医療法人社団仁桂会 鳥山医院  
鳥山 直温 医院長



## 福祉保健に関するご相談お受けしています

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らすために、社会福祉士・主任ケアマネジャー・看護師が皆様の健康、福祉に関する相談をお受けしています。相談は、来所でもお電話でも構いません。また訪問でもお受けします。ご家族のこと、ご自分のこと、お知り合いで気になる人など、ご相談ください。

お問合せ・ご相談は

大岡地域ケアプラザ 地域包括支援センター

《相談電話》 045-711-8581

