

# けあふら通信

2016年1月号(No.12 累計83)  
発行 ~ここに笑顔がある~  
東山田地域ケアプラザ  
住所 224-0024 東山田町270  
電話 045-592-5975  
FAX 045-592-5913  
発行責任者 所長 堂前裕子

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、地域にある会場をお借りして「転ばぬ先の塾」と題して介護予防講座を開催させていただきました。どの講座も自主サークルとして活動が続いています。今年も皆様の身近な場所で介護予防講座を実施させていただきます。是非、ご参加ください。

また介護保険の改正を受けて生活支援総合事業も始まります。できる限り混乱のないよう実施してまいりたいと考えています。ご不明な点や不安なこと等ございましたら地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。

結びに、今年1年が皆様にとって素晴らしい年となりますようにお祈り申し上げます。

所長 堂前裕子

## 包括奮闘記

### 立上げ支援中！元気づくりステーション

「介護予防のために、地域で定期的に活動できる場をつくりたい！そんな場がほしい！」と思っている方、一緒に元気づくりステーションを立上げませんか？元気づくりステーションは横浜市の事業で、介護予防を目的にした誰でも気軽に参加できる継続的な地域の活動の場です。包括は活動が自主化するまでのお手伝いをさせてもらっています。活動内容は介護予防に関することならOK！自主化するまでは、区が経費を負担します。今年度は3ヶ所、立上げのお手伝いをさせていただきました。興味のある方、お気軽に包括へお声かけください！



## ～地域の活動紹介10～ 山田富士ノルディック会

都筑区の魅力ある緑道をノルディックウォーキングされています。定番コースは山田富士公園から徳生公園、山崎公園をまわって山田富士公園に戻るルートです。ポールを持って歩くのは最初は緊張しますが、会のモットーは「みんなで集まる」「集団だと恥ずかしくない」「運動よりコミュニケーション」とのこと。新規参加大歓迎です。

活動日：毎月第1・3水曜日 14時～16時

集合場所：山田富士公園

お問い合わせ：塩澤（592-1055）

この日は初参加者が多かったので、ポールの使い方から説明していただきました(^^)



# 楽しかったね、アート教室

アトリエOAQの柏崎先生にご協力いただき、障がいのあるお子さん向けの余暇支援事業を開催しました。今回は発泡スチロールにつまようじをさしていく「ちくちくアート」。どんな作品ができるかと楽しみにしていましたが、ステキなアートができあがりました。みんな立体に想像力をふくらませるのがとっても上手！

残り2回、どんなアートが飛びだすか楽しみです！



## 大掃除へのご協力、ありがとうございました♡

11月27日（金）、ケアプラザ内の大掃除を行いました。普段掃除できない多目的ホールの倉庫や机・椅子、調理室の戸棚の中、玄関の靴箱の裏側・・・お手伝いをお願いしたところ、普段ケアプラザをご利用いただいている方、21名もの方がボランティア活動してくださいました！（昨年より増えてる・・・！）ケアプラザ所内、**感激の嵐**です。残念ながら写真を取り忘れてしまったので、活動風景がありませんが、皆さん本当にありがとうございました！！終了後は皆さんとお茶会ができて楽しかったです。

THANK YOU



都筑警察署のおまわりさんに聞きました

**ATM操作でお金が戻ることはありません！！**

**区役所を騙った還付金詐欺が、区内で発生しました。**

“保険金が戻ってくるので、ATMに行ってください。”と言われ、ATMで電話をかけ、言われたとおりに操作すると犯人にお金を振り込んでしまった、というものでした。

**区役所の職員は、ATMに行けばお金が戻りますとは言いません！**

**騙される前に確認しましょう！**

**振込みをしてしまったら、振込先銀行や警察に相談しましょう。**

毎年、年末になると還付金詐欺が発生します。ご注意ください。

イラスト提供：消費者庁



## 冬場の感染症にご注意を

インフルエンザやノロウイルスの流行する時期がやってきました。11月～12月にかけて、都筑区ではノロウイルスなどの感染性胃腸炎が市内で最も多く確認され、流行警戒状態になっています。手洗い時は石けんを使用し、流水で20秒以上流しましょう。また例年、感染性胃腸炎は年が明けてからも流行が続き、集団感染する傾向にあります。感染力が強く、消毒には漂白剤などに含まれる次亜塩素酸ナトリウムを使用します。また、去年は1月から2月にかけて伝染性紅斑（リンゴ病）が急激に増加しました。今年も市内で少しずつ報告されています。早め早めの予防を大切にしましょう。（横浜市衛生研究所HPより抜粋）

