

東山田地域ケアプラザ

2021

2月

ケアプラザ広報紙
2021年2月1日発行
都筑区東山田町270
TEL 592-5975
FAX 592-5913
発行責任者：堂前 裕子

年始から緊急事態宣言が発令され、ケアプラザでも自主事業の中止をせざるを得ない状況となり、とても残念な始まりとなりました。少しでも気分を持ち上げるために何か食べる、何か良い事をする、人と関わる（話す）、気分転換をすると良いそうです。人という字は2画目が1画目を支える形でできています。人は誰かと関わる事が必要であり、大切です。コロナで制限はありますが、皆さん！少しでも人との関わりを大事にして過ごしてください。（小後摩）

東山田地域ケアプラザ 出張相談会

毎月15日は

けあぷらデー

協力：すみれが丘町内会

日時：3月15日(月)

10:00～12:00

(次回は4月15日(木) 予定です)

場所：すみれが丘町内会館

対象：ご高齢者に関する
ご相談がある方

参加費：無料

東山田地域
ケアプラザ
地域包括
支援センター



第6回

からだ相談会

地域の医療、リハビリ、介護の専門スタッフ、
東山田地域ケアプラザ職員による無料相談会です！

開催日時：令和3年3月6日(土)

13:00～15:00

会場：リハプライド・つづき
都筑区北山田1-1-35レーヴ北山田102号



①電話相談②会場での相談③出張相談いたします

※会場への送迎も可能

※会場相談、出張相談は事前申込(3月4日まで)となります

~~~~~からだ相談会の申込連絡先~~~~~

☎045-548-8393

リハプライド・つづき(ディサービス)  
からだ相談会担当者宛て

## 遊びのおもちゃランド 3月5日(金)

長野朋子先生と一緒に

### 伸び伸びストレッチ

冬の間に縮こまった体を伸ばしましょう!!  
いつものようにおもちゃ一杯の自由遊びの  
時間もお楽しみに!



場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：0歳～3歳くらい(未就園)の親子

募集人数：12組くらい

参加費：1組100円(一人増えるごとに+100円)

2月10日(水) 13時30分より受付開始

## ぞうさんくらぶ

毎月第3金曜日(10時から12時)開催の  
ぞうさんくらぶは 3月までお休みになります。  
新年度4月からの開催予定です。  
イベント計画中心! どうぞお楽しみに!



### ぞうさんくらぶは...

前半はおもちゃで遊んでのんびりゆったり過  
します。時にはイベントを企画してみんなで盛  
り上がりします。後半はママたちのティータイム  
&おしゃべりタイム、親子で楽しい時間を過  
します。そんなぞうさんくらぶにまた遊びに來  
てね!



## 新「ぴよんぴよんうさぎ」

3月12日(金)

10月より新しい教室が始まりました。数名の先生をお迎えし、毎回違ったリズムを親子で  
楽しみます。リズムに合わせて体を動かしたり、楽しい手遊びやお歌などで、お友達と一緒に  
楽しい時間を過ごしましょう! 3月は川原千晶先生をお迎えします。

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：1歳～3歳くらい(未就園)の親子

募集人数：10組くらい(先着順)

参加費：300円(1回ごと)

日時：毎月第2金曜日 10時～11時(受付9時半～)

申込開始：2月17日(水) 13時30分～

(3月申し込み分)

持ち物：動きやすい服装・水分・元気な体・ママは  
マスク着用をお願いします。

今年度最後の講座になりましたが  
来年度も固定の曜日ではありませ  
んが「ぴよんぴよんうさぎ」を行いま  
す。どうぞお楽しみに!  
また新たに川原千晶先生・辻由美  
子先生によるリズムも始まります



# おさんぽカフェ

## in 東山田 3月20日(土)

場所：東山田地域ケアプラザ  
多目的ホール

参加費：200円

時間：10時～12時



障がい児・者、ご家族、地域の方の集まりの場「おさんぽカフェ」を開催します。3月は年度末なので、皆で交流会を予定しています。ゲームや歌を歌って楽しみましょう！**事前予約制(25名)**となります。ご連絡お待ちしております。



障がい 一般

# アフリカダンス

## 3/27日(土)

場所：東山田地域ケアプラザ  
多目的ホール

参加者：自閉症・発達障害のある方 **10名まで**

参加費：500円/1回

時間：17時30分～18時30分

持ち物：タオル、水分・参加費(500円)

服装：動きやすい服装(はだして踊ります。)

### アフリカダンスとは？

西アフリカ(ギニア・セネガル・マリなど)でアフリカ太鼓(ジャンベ・ジェンベ)の音に合わせて体全体を使って踊るアフリカの伝統的な舞踊です。



障がい

## ★ケアプラザ談話室★

高齢

地域の高齢者のための茶話会を開催しています。散歩の途中にちょっと一休み、お仲間とおしゃべりしたり、体操やクイズ・間違い探しなど身体と頭の体操をしています。美味しいお菓子も用意しています。

コロナ禍でストレス溜まっていますか？

ケアプラザでは三密・換気・消毒等コロナ対策をしています。皆様との交流を大事にしながらこれからも行って参ります。是非お越しください。

日時：3月4日(木) 13:15～15:15

18日(木) 13:15～15:15

4月1日(木) 13:15～15:15

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

定員名：20名 参加費：200円



東山田地域ケアプラザ 介護者のついで

介護者

## ほっと茶屋



日時：2月23日(火)

13:00～14:30

場所：東山田地域ケアプラザ  
多目的ホール

対象：介護者の方、介護を終えられた方、これから介護に入る方

定員：15名 参加費：100円

**3月は23日(火)です♥**



## コロナウイルスについての疑問！？ Q&A

(厚生労働省HPから抜粋)

**問 感染リスクを下げながら飲食を楽しむにはどのようにしたらよいですか？**

飲食の際に1. 少人数・短時間で、2. なるべく普段一緒にいる人と、3. 深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量が望ましいと言われています。飲酒は、参加者の注意力を低下させる、大きな声になりやすい、といった特徴があり、会場がドアや敷居などで区切られている狭い空間であることも多いので、こうした場所に、長い時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高くなるのです。また、気が付かないうちに、回し飲みや取箸などの共用をしてしまうことも生じやすいので、感染のリスクを高めることにつながります。他にも、4. 取箸は使い回さずに最初に取り分ける 5. 参加者同士は、正面や真横はなるべく避け斜め向かいに座るような工夫が大切です。食べる時だけマスクを外し、会話する時はマスクを着用する、体調が悪い人は参加しない、といった基本を守ることも大切です。一定の距離(目安は1メートル以内)で必要な予防策なしに陽性者と15分以上の会話があった場合に濃厚接触と言われています。

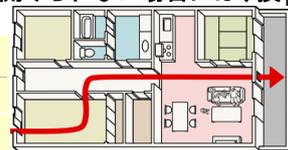
**問 冬場の換気について、一般家庭ではどのような工夫をしたらよいですか？**

窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなってしまうので、暖房器具を使用しながら、換気を行ってください。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。暖房器具の種類や設置位置の決定に当たっては、カーテン等の燃えやすい物から距離をあげるなど、火災の予防に留意してくださいね。短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られます。人がいない部屋の窓を開け、廊下を經由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。室温を18℃以上に維持しようとすると、窓を十分に開けられない場合には、換気不足を補うために、HEPAフィルタによるろ過式の空気清浄機を併用することが有効です。

換気扇を回す、換気口を開ける

暖房で室内を暖めた後、暖房を入れたまま窓を開ける

開ける窓は対角線上にある2か所



## 《ケアプラザギャラリー》～今後の予定～

3月 個人作品 真下 文代さん

4月 絵画 胡麻尻 真佐さん



急遽中止となることがあります。詳細はケアプラザまでお問合わせください。皆様の参加をお待ちしております。

寒い場合は30分に1回 3, 4分程度を目安に