



## つうしん 7月号 [73号]

### 新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウスが再開しました！

お待たせしました！施設利用が開始となりました。  
久しぶりに皆さんの笑顔にお会いでき、スタッフも嬉しいです。  
時間や条件、消毒清掃などご協力いただくところはたくさんありますが  
ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。

### 施設のご利用について

- ・来館前に各自検温をお願いします。発熱や体調不良がある場合は外出をお控えください。
- ・館内ではマスクを着用ください。未着用の方は入館をご遠慮いただきます。
- ・3階多目的ホールはスリッパ・下駄箱はご利用になれません。内履きと、外靴を入れる袋をご持参ください。
- ・コピーサービス及び一部備品の貸し出しは中止しております。
- ・利用後の掃除、消毒にご協力いただいております。
- ・参加者名簿の作成をお願いしております。

#### 利用時間を短縮します。

それぞれの時間枠の終わりまでに片付け・掃除を終えて、退館できるようご協力をお願いします。  
夜間は利用休止中です。(6/10現在)

#### 利用時間

午前	9:00 ~ 11:00
午後1	12:00 ~ 14:00
午後2	15:00 ~ 17:00

#### 利用定員数

部屋名	定員(人)
4階 多目的ホール2	利用できません
4階 地域ケアルーム	6
4階 ボランティアルーム	10
2階 会議学習室B	6
3階 多目的ホール	23
1階・2階 ラウンジ	利用できません

施設利用について変更があります R2.7.1~  
詳しくはホームページのトップページを  
お読みください。

※状況により利用できる内容や時間が変更になる場合があります。

## 報告

### 【地域のイベントレポート】

### 鶴見川舟運復活プロジェクト 田植え

6月6日(土)新横浜公園内の田んぼで、恒例の田植えが開催されました。いつもはたくさんの子供たちの元気な姿が見られるのですが、今年は新型コロナウイルス感染予防のため、人数をしばらく大人だけで開催されました。曇り空で時おり涼しい風の吹く田植え日和(?)の中、テンポよく苗が植えられていき、公園に遊びに来た親子連れが何組か足を止めて眺めていました。9月下旬頃に稲刈りを予定しているそうです。その時は、子どもたちのにぎやかな声が聞けるといいですね。



# ～地域包括支援センターより～

## 緊急時、体調悪化の時はどうしたらいいの？

4月に緊急事態宣言下となり、皆さんの生活は大きく変化したことと思います。

「かかりつけの病院であっても、受診していいの？」

「普段と違う容態になったら、どこの病院に受診したらいいの？」

「救急車って、すぐに呼んでもいいの？」等、様々な不安があったと思います。

ケアプラザでも「医療機関との向き合い方をどうしたらいいの？」という質問を多くいただいたことから、皆様からのご質問に、専門医療スタッフと連携しながらお答えしていきたいと思ひます。

電話や短時間での対応となりますが、まずはお気軽にご連絡ください。

【連絡先】 地域包括支援センター 045-542-7216 (村井・小笹)



### 夏バテ対策に♪

## ビタミンB群でスタミナUP!!

夏はそうめんや冷や麦がおいしい季節ですが、炭水化物に偏り、栄養のバランスが崩れがちになります。また冷たいものを食べ続けることにより胃腸の働きが弱まります。

不足しやすいたんぱく質をとるために肉・魚・大豆製品等を毎食ごとに何か1品とること、ビタミンやミネラルを含む野菜や果物も取り入れることを心がけてみてください。

### えいようクイズ!

Q: この中でビタミンB群ではない食材はどれ?

豚肉 レバー まぐろ  
かつお うなぎ にんにく  
じゃがいも ねぎ

答えは一番下↓

### 新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

お互いの状況を理解しあい、協力しあい、絆を感じた数か月

幼稚園や学校等は再開しましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？ たんぽぽのスタッフも家族を守りながら元気に過ごしています。本当に安心できるまでもうひと踏ん張りですね。

今回のおすすめ遊びは【ぷよぷよ水遊び】

ジッパー付きのビニールに食用色素を加えたカラフルな水を1/3くらい入れてしっかり閉じます。クリアファイルに挟んで触ってみて。あら気持ちいい！  
お顔もつけてみるとかわいいよ！



### いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

### 音楽でコグニサイズ 特別版

ステイホームが続く中、テレビやインターネットでも様々な介護予防プログラムが紹介されていますが、一人では続かないという声をよく聞きます。ケアプラザでは、感染予防をしっかりとしながら認知機能を高める講座を再開したいと思います。

日時：7月23日(祝・木)、8月27日(木)  
9月17日(木) 13:15 ~ 14:15

会場：新羽地域ケアプラザ3階

参加費：1回300円

持ち物：マスク、上履き、飲み物

電話でお申し込みください

## 横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス



〒223-0057 横浜市港北区新羽町1240-1

TEL: 045-542-7207 (代表) 045-542-7216 (相談)

FAX: 045-531-7011

※毎月第4月曜日と年末年始(12月29日~1月3日)は休館日となります。

〈交通案内〉

◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分

◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統

「新羽駅」下車徒歩2分

※駐輪場がございません。駐車場は台数に限りがございます。

【ホームページ】 【フェイスブック】



今月の休館日  
7/27  
(月)