



つうしん 11月号 (77号)

報告

施設利用の変更点(定員数)についてお知らせです。

施設の定員数が10月から変更しました。ご確認ください！

部屋	定員(人)	備考
4階 多目的ホール2	14	多目ホール2・地域ケア(30名) 靴下着用・靴袋持参
4階 地域ケアルーム	10	
4階 ボランティアルーム	14	
3階 多目的ホール	30	室内履き・靴袋持参
3階 調理室	7	貸出備品についてはお問合せください。
2階 会議室A・B	16	A(8名)、B(8名)、AB(16名)



施設のご利用方法については、引き続き

- ◆マスクの着用 ◆対面を避ける ◆相手との距離を1m以上確保 ◆各自で消毒・清掃等の感染予防にご協力いただいております。よろしくお願いします。

報告

にっぽラジオ隊 第1回 雨のため中止としました…

にっぽラジオ隊、記念すべき第1回は、あいにくの雨で中止となりました。11月、12月も開催しますので、ぜひお集まりください！

ラジオ体操は立っても座ってもできるので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整することができます。一つ一つの動きを丁寧に行うことで心拍数が上昇し、汗ばんでくるくらいの運動になります。次の3つの点を意識して、おうちでもやってみてくださいね。

- ① 指先までしっかりと伸ばす
- ② 呼吸しながら行う
- ③ 動かしている筋に集中して行う



11月21日(土)
 西方寺駐車場

12月12日(土)
 新田緑道
 プレッドボックス付近

9:30~10:00 現地集合・解散



報告

世界にひとつのアクセサリを作りました! (はんど&はんど 第1弾)

10月14日(水)、この秋新しく始まった‘ハンドメイド’の講座第1弾が開催されました。今回は、オリジナルのブローチやマスクチャームなどに挑戦! キラキラの素材を目の前に並べただけで、参加者の顔も輝いてきて、楽しさのあまり、つい話がはずみそうになるのをこらえていただくのが大変なほどでした。最後は、自分の作品を嬉しそうに持ち帰りながら「楽しかった♪」の声がたくさん聞かれました。

※ 第2弾(11/19)は、ペーパークラフトのお皿とお花です。ご希望の方はケアプラザにお問合せ下さい。





地域包括支援センターより

～コロナ禍でのインフルエンザ予防について～

インフルエンザ予防接種が、10月1日より予約開始・接種開始となりました。
今年は新型コロナウイルス感染が蔓延していることもあり、インフルエンザの感染はなんとしても防ぎたいところです。そこで、今月は「手洗い」についてご紹介します。

皆さんは、いつもどのように手洗いをしていますか。
ウィルスの残存量は、流水で15秒手洗いをした場合、約1%程度ですが、
石鹸で30秒程もみ洗いして15秒程流水ですすいだ場合→約0.01%程度に減ります。
ぜひ、石鹸でしっかり洗うことを心がけてみてください！

その他、冬は乾燥の時期。
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下して、
インフルエンザにかかりやすくなるので、加湿器などのご利用もお勧めです。
マスクの着用やうがい、バランスの取れた食事・睡眠の確保で免疫力をつけながら、
コロナからもインフルエンザからも身を守りましょう！
また可能であれば、インフルエンザのワクチンだけでも接種しておくことをお勧めします。

地域包括支援センター村井・小笹

新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

たんぽぽにっば

日にち：11月10日 ★1才～
11月24日
時間：第1部 10:00～11:00
第2部 13:00～14:00
会場：新羽地域ケアプラザ
定員：両日・各回共12組24名（先着）

たんぽぽ きたにっば

日にち：11月16日 ★6ヶ月～
時間：10:00～11:30
会場：北新羽会館

いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっば

港北区生活支援コーディネーター連絡会主催

よこはまシニアボランティアポイント 研修会

- ・よこはまシニアボランティアポイント事業の概要
- ・ボランティアの基礎知識・活動の際の留意点
- ・地域の活動紹介

日時：11月27日（金）13:30～15:30

会場：横浜市高田地域ケアプラザ

（港北区高田西2-14-6）

参加費：無料

対象：65歳以上で横浜市の

介護保険被保険者証をお持ちの方

持ち物：介護保険被保険者証のコピー・筆記用具

お申込みは
ケアアプまで



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（R2年12月28日～R3年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

11/23

（月・祝）