



# つうしん 12月号 [90号]

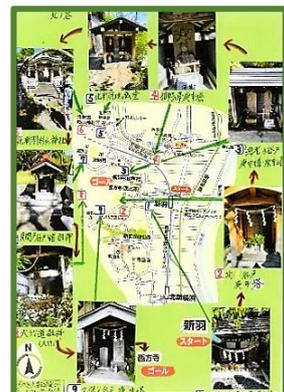


## 地域の活動&行事紹介

コロナ感染拡大の影響で外出や行事の自粛を余儀なくされてきましたが、長年積み重ねてきたつながりや経験を絶やさないようにと、工夫や検討を重ねながら取り組んでいる地域の活動をご紹介します。

### 新羽歩こう会が開催されました！ ～保健活動推進員によるウォーキング～

昨年度から実施を見合わせていたウォーキングですが、再開を望む声はとて多く、安全に実施するにはどうすればよいか、保健活動推進員のみなさんは何度も話し合いを重ねてきました。そのようにして産み出された新しい形のウォーキングは、新羽町を2つのエリア【第1グループ：大竹・南・クリオ・北新羽】【第2グループ：中央・中之久保・新羽町・自治会】に分けて参加者を募るというもの。その第2グループの回が11月4日（木）に開催され、11名の方が秋晴れのもと新羽の道祖神をめぐる歩きをしました。道祖神を見つけると「こんなところにあつたの？」という声も聞かれ新しい発見のある楽しいウォーキングになったようです。



新羽道祖神めぐりマップ

### 新羽地区 地域防災拠点訓練の様子 11月7日(日)

心地よい秋晴れの中、新羽小学校にて地域防災拠点訓練が行われました。約70名が参加した今回の訓練では、新型コロナウイルス感染症を踏まえた避難所の運営についての講話がありました。健康な人から、風邪の症状や感染症の疑いのある人など、様々な状況の人をどのように受け入れていくのか、防災拠点としての運営や対応について考える機会になりました。その他、ダンボールベッドを組み立てて実際に寝心地を試したり、新しく購入した釜でお湯を沸かすなどの訓練をしました。釜は、途中、発電機が止まって火が消えるという一幕もありましたが、慌てずに他の発電機で訓練を継続。改めて日頃の訓練や備品確認の大切さを感じた一日でした。



## 報告 鉄トーーク 10月30日(土)

港北区基幹相談支援センター主催のもと、鉄道好きな方たちと「鉄道愛」を語り合う「鉄トーーク」が開催されました。当日は小学生から60代まで9名の方が参加。好きな鉄道から、お気に入りの発車メロディ、車両の色等、様々なキーワードを切り口に大いに盛り上がりました。参加した職員は、皆さんの知識や情報量の多さに目からうろこの連続でした。参加者から「同じ趣味を持った人と顔を合わせて語り合えてとても嬉しかった」「回数を増やしてほしい」「自分も何か企画したい」などの感想が出る中「またやりましょう」と名残惜しく終了しました。





## 新羽地域ケアプラザの協力医 加藤先生からの【今月の耳よりコラム】



### 「体を内側からも温めましょう！」

日常生活の中で体温を測る機会が増え“自分の平均値”や“測るタイミングによって違う”ことが分かってきたと思います。ウイルスやがんと戦う免疫は低体温では休止状態、なので体温は上がっている方が体に良いのですが、一日中体温を上げていたら疲れてしまいます。上げるなら午後から夕方以降がベスト。①漢方薬やショウガなどでベースアップ。②運動をして筋肉を使う。③肝臓の代謝を上げる。酢酸菌を使った酢酸、黒酢などもおすすめ。④湯船に浸かる。額から汗をたくさんかかない温度で15分前後。長時間熱湯だと入浴後に汗が止まらなくなり、結果的に体温が下がってしまいます。⑤夜更かしはしない！ 冬だけでなく一年を通して体を冷やさないようにしましょう。



体温は一日のリズムがあり、1℃程度の差があります。平均値は個人差もあります。まずは自分の体を知り、「いつもと違うかも？」という異変に早めに気が付けるように。免疫細胞は体温が高すぎても戦闘力がダウンします。



## キャンドルナイト in 新羽～新羽町を見守るつながいの灯～



新羽地域ケアプラザでは、新羽小放課後キッズクラブ、新田仲良しクラブ、ワオキッズ新羽園の子どもたちの協力のもと、家の形をしたキャンドルホルダーを展示するキャンドルナイトを開催します。新羽の町を温かく灯す可愛いキャンドルを見に来てくださいね

◆日時 11月25・26日夕方～午後20時頃

◆場所 新羽地域ケアプラザ、グループホームひかり（消防署横）、地鶏焼 味くり家(新羽駅)

### 新羽地区・北新横浜の未就学児・子育てサロン

みんなに会いた～い 待ってま～す

#### たんぽぽにっば

対象：1歳～  
毎月第2・4火曜日

日にち：12月14日・28日

※1月はお休みです

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

※定員や時間は状況に応じて変わる可能性があります。

#### たんぽぽきたにっば

対象：6ヶ月～  
毎月第3月曜日

日にち：12月20日

※1月はお休みです

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

### スクエアステップをご存じですか？

スクエアステップは、転倒予防と認知機能向上を兼ね備えたエクササイズです。横4×たて10のマスが並んだマットの上を、前後左右斜めにいろいろなパターンで足を運んでいきます。見ているとできそうなのにやってみると???なんてこともよくあり、笑い声もたえません。ケアプラザでもこのスクエアステップに取り組んでいる団体がありますので、興味のある方はケアプラザまでお問合せください。

【月曜サロン】

毎月第1・3月曜日 9:30～11:00

参加費 月500円



## ・・・介護のご相談、事業のお問合せ・お申込みは・・・ 横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス

今月の休館日  
12/27(月)

〒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（令和3年12月29日～令和4年1月3日）は休館日です。

〈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】

