



せやカローリング交流会

氷上のスポーツカーリングをフローリング（床）で行うのが「カローリング」です。世代に関係なく、どなたでも気軽に参加できる新しいスポーツです。カローリングを通して、区民の皆様の交流を図ることを目的に開催します。是非、ご参加下さい。

対象者：瀬谷区内に在住で、概ね60歳以上の方（定員50名）

日 時：平成23年12月4日（日）13:30～15:30 受付13:00

会 場：瀬谷スポーツセンター第2体育室

申込期間：10/20～11/20

※参加される方は、運動しやすい服装で上履き（運動靴）をご持参ください。

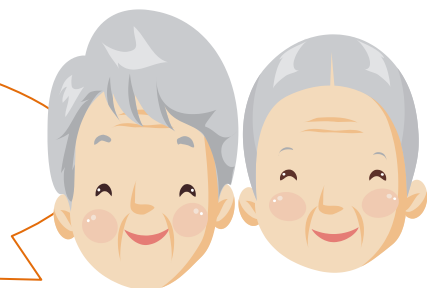
申込み先：二ツ橋地域ケアプラザ 担当:甲賀 ☎361-9807

カローリングを始めてみませんか？

健康シニア講座～カローリングを体験された方の声～

「とても楽しかった。」「力の加減が難しい。」

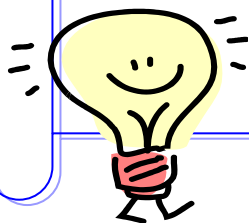
「またカローリングしてみたい！」



節電のご協力ありがとうございました！

7～9月まで部屋の貸出の休止日の設定により、ご利用できなかったグループや日程変更をお願いしたグループの皆様等、施設利用の皆様には

ご協力いただきありがとうございました。





まち歩きを開催します！

ウォーキングをすることで、健康な身体を維持しませんか？講座を通じて新しい仲間作りをしませんか。正しい姿勢や歩き方を知ることで、さらなる効果が期待できます。ご参加お待ちしております。

第1回 11月14日（月） ウォーキングについて知ろう！

10：00～12：00 ～歩き上手は健康上手～

講師） 根崎 和子 先生： 横浜市体育協会

会場 ニツ橋第二地域ケアプラザ（せやまる・ふれあい館1F）

第2回 11月21日（月） 新しい気づきを体感しよう！

10：00～13：00 ～発見！探検！瀬谷のまち～

《雨天の場合は 11月30日（水）》

コース：（出発）ニツ橋地域ケアプラザ⇒楽老ハイツ⇒聖マリアンナ西部病院⇒瀬谷高校入口⇒市民の森（トイレ休憩）⇒東野園⇒東野第一公園⇒ニツ橋第二地域ケアプラザ（ゴール）

集合 ニツ橋地域ケアプラザ 持ち物：お弁当、水筒

第3回 12月 5日（月） 気づいた事を振り返ろう！

10：00～12：00 ～気づいて知った素敵な事～

会場 ニツ橋第二地域ケアプラザ（せやまる・ふれあい館1F）

対 象：瀬谷区在住でおおむね60歳以上の方

（原則3回の講座全てに参加できる方）

参加費：300円

【申込〆切】11/5（土）

申込先：ニツ橋第二地域ケアプラザ 担当：菅・井上 ☎360-7855

※共催事業のため、申込先はニツ橋第二地域ケアプラザとなっております。



宮沢地区サロンのご紹介

子育てサロン えむ

「子育てサロンえむ」は、代表の小川さんが主任児童委員として活動している中で地域のお母さんから「地域に親子が集える場所が欲しい」という声をよく聞いたことがきっかけとなり、宮沢地区の地域福祉保健計画の一環として3つの高齢者サロンに次いで4つめのサロンとして立ち上がりました。

代表の小川さんや看護師1名、保育士7名の頼もしいスタッフの方々が活躍されています。

また宮沢保育園の保育士が手遊び歌を披露してくださったり、保育園の他にも区内の関係機関と連携し、個別に相談に乗ることや情報提供も行なっています。

8月には夏休みを利用して南瀬谷中学校・原中学校の生徒21名がボランティアとして力になってくれました。


11月9日で3周年を迎えます。小川さんは「サロンができた頃にいらしたお子さんも幼稚園生になりました。今でも遊びにいらしたり、お母さまのご相談に乗ることもあります。」と子育てを応援していく上でつながりを大切にしているそうです。

3周年では、お楽しみ会を予定してます。二ツ橋地域ケアプラザではお友達と楽しい時間を過ごすお手伝いをしています。



えむってなに？
M→みんな・マザー・宮沢・ほほ「えむ」

代 表：小川智恵子
 開催日時：毎月第二水曜日
 10:00～11:30
 開催場所：宮沢会館
 参加費：100円
 （一家族）



～教えて！平野先生～

【ノロウイルスの基礎知識】

ノロウイルスは、秋から年末にかけて流行する胃腸炎です。わずかなウイルスが口の中に入だけでも感染するため、人から人への感染力も非常に強いです。潜伏期間（感染から発症までの期間）は、24時間から48時間で、主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛。一般的に軽症ですが、高齢者や免疫力の低下した乳児では重症化することがあります。また、激しい嘔吐や下痢により急激に水分を失いますので、脱水症状に気を付ける必要があります。予防方法は、石けんを使っての手洗いとうがい、ウイルスは加熱により感染性をなくすことができるため、食品の中心温度85℃で1分以上の加熱をして食べるようにしましょう。また、感染している方の嘔吐物や排泄物には大量のウイルスが含まれているため、処理には十分注意する必要があります。乾燥した嘔吐物や排泄物の粒子が風で舞い上がり、そばを通った人が吸い込んだり、その人の体に付着し最終的に飲み込むことによって感染する場合があります（二次感染）。嘔吐物や排泄物はすばやく処理し、処理後はしっかりと手洗い、うがいをしましょう。現在、このウイルスに効果がある抗ウイルス薬はありません。脱水を防ぐために水分を補給する必要がありますが、飲んでも吐いてしまう場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

施設協力医 ひらの内科クリニック 院長 平野 雄介



今年度の「歌声喫茶」のご報告

秋の歌声喫茶を9月29日と30日に開催しました。参加者は両日で61名でした。歌集の中からリクエストをしていただき、司会者のリードによる生伴奏で歌いました。

参加者の方から「Happybirthday to you」のサプライズリクエストがあり、当日お誕生日の方のお祝いをすることが出来ました。

「歌うことは私にとって健康にととても良い。大きな声をお腹から出して歌っています。」

「来年も是非歌声喫茶を続けて下さい。先生の歌声とトークが楽しかった」

「初めて参加させていただき、懐かしい唄ばかりで楽しゅうございました」

…とご感想をいただきました♪

当日は瀬谷区介護予防プロジェクト

「虹の架け橋」チームのボランティアさんにご協力をいただきました。ありがとうございました。

来年度「歌声喫茶」を開催するときは広報紙にてお知らせいたします。おたのしみに！



健康シニア講座～三ツ境南住宅集会所編～

九月十四日から始まった健康シニア講座も十月十一日に無事終了を迎えました。十名と、少ない参加者ではありましたが、和気あいあいとした雰囲気の中、ノルディックウォーキングや口腔ケア、栄養講座やカラーリングなど介護予防に関する知識や必要性について楽しく学んでいただき、介護予防に取り組んでいただくきっかけづくりの機会となりました。

今後も地域のみなさまが楽しく積極的に参加できるような介護予防の講座を開き、元気な地域づくりのお手伝いをしていきたいと思っています。

