



あさがおつうしん



ふれあい交流展

作品&参加者募集

10月号でお知らせしました「ふれあい交流展」、いよいよ今月開催です。展示作品・イベント参加共に募集中です！！

日程 11月23日(土)～24日(日)
9:30～16:00

場所 上白根地域ケアプラザ

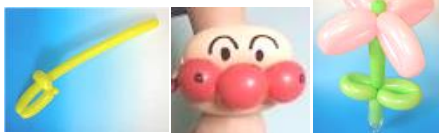
作品の募集

絵画、書画、俳句、写真、手作り小物などの作品を募集しています。お一人さま2点
申込受付：上白根地域ケアプラザまで 作品持込期間：11月16日(土)～21日(木)

イベントの募集

バルーンアート

11月23日(土)
10:00～12:00
対象：未就学児とその保護者
小学生
募集人数：20名(組)
参加費：無料



クリスマスカード作り

11月23日(土)
13:30～15:30
対象：小学生～大人
どなたでも
募集人数：20名
参加費：無料
内容：手すき和紙にデコレーションしてクリスマスカードを作ります。



和布で小物作り

11月24日(日)
10:00～12:00
対象：成人の方
募集人数：10名
参加費：300円
内容：花の小物入れ作り
持ち物：裁縫道具



お申し込み：いずれもお電話または窓口にて(先着順)

悪質商法の

講座のご案内

傾向と対策はこれだ!

大切な私たちの街を安全で住みやすくするためにも、悪質商法についてみんなで学び、みんなで防ぎましょう。最近の手口や被害に遭った場合の対処方法などを学びます。

日時：12月11日(水) 10:00~11:30

場所：上白根地域ケアプラザにて 定員：40名(先着順)

講師：横浜市消費生活総合センター 福沢紀子氏

持ち物：筆記用具

お申し込み：上白根地域ケアプラザ 045-951-3966

参加費無料



みんなで学べば、みんなあんしん

心も体もリラックス

はじめてのヨガ講座



体の硬い方、運動が苦手な方、老若男女問わずできる優しいヨガです。少人数クラスなのでアットホームで講師がゆっくりと丁寧に一人一人と向き合えるクラスです。

日程：1月10日、24日、2月7日、21日、3月7日、14日
全6回 全日程：金曜日 15:00~16:30

対象：20歳以上の方で全日程参加できる方優先

参加費：1回 300円

定員：10名(先着順) ※最少催行人数5名

場所：上白根地域ケアプラザ、持ち物：飲み物・タオル

服装：伸縮性のある服装

申し込み：上白根地域ケアプラザまで(電話 951-3966)

講師紹介：宮澤 明子氏

資格：インド政府公認シヴァナンダヨーガ・シロニマ(指導者)取得/全米ヨガアライアンス 200時間課程修了/ルナワークスマタニティヨガ指導者養成講座修了/ルナワークスマタニティリストラティブヨガ指導者養成講座修了

2013年インドにてヨガを深めてきました。ポーズだけでなく哲学も学びヨガの深さに驚き、そして広めていきたいと心から思うようになり教え始めました。心身共にリラックスできるヨガを出来るだけ多くの人に広めていきたいと思っています。



こちら「地域包括支援センター」です



～インフルエンザについて～

こんにちは！看護師の中田です。

今回は「**インフルエンザ**」についてお話します。

見て納得の
“福祉便利報”
をご紹介します！



●インフルエンザと風邪との違いは？

- ・風邪⇒喉の痛み、鼻汁、くしゃみや咳が中心
- ・インフルエンザ⇒上記症状に加え 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身症状



●インフルエンザにかからない為には？

ワクチン接種を！

ワクチンの予防効果が期待できるのは接種した2週間後～5ヵ月程度までと考えられており、例年 12 月～3 月に流行すると言われておりますので、より効率的に有効性を高める為には、12 月中旬までに済ます事が望ましいと言われております。



咳エチケットを！

- ① 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- ② 咳が出る時はできるだけマスクをする
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う



外出後の手洗いうがいを！

流水・石鹸による手洗いはウイルスを除去する為に有効な方法です。

適度な湿度の保持を！

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。加湿器などを使用し適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

十分な休養とバランスのとれた栄養を！

体の抵抗力を高める為に、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

●最後にインフルエンザにかかってしまったら・・・。

無理をせず早めに医療機関を受診し、十分な休養をとりましょう。

厚生労働省ホームページより抜粋

ぜひご利用ください！11月の「もの忘れ&健康相談」

11月の開催日は次の通りです。お気軽にお越しください。
先生のご都合で日程が変更になる事があります。
念のため、ご来館の際はケアプラザまでご連絡ください。

ご相談は
無料です。

- ◎日時 : 11月6・13・27日 各水曜日
午後1時30分～午後2時15分 : ※要予約
- ◎場所 : 上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム
- ◎協力医 : はしば内科クリニック 橋場友則 院長

申込み・問い合わせ先 : 951-3966(電話)



11月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
			★物忘れ&健康相談 13:30【予約優先】		1 ★パタンク 10:00	2 
3	4 	5 ★ウォーキング 10:00	6 ★物忘れ&健康相談 13:30【予約優先】	7	8 ★上白根農園 9:30 【参加者募集中】 ★金曜いこいの広場 10:30	9
10	11 	12 ★ぷらざかふえ「ゆるり」 13:00【参加自由】	13 ★ 転ばん体操 10:00	14 	15 ★パタンク 10:00	16 ★お茶のみサロン 13:00 【参加者募集中】
17	18 	19 ★ウォーキング 10:00	20 ★物忘れ&健康相談 13:30【予約優先】	21 	22 ★金曜いこいの広場 10:30	23 ★ふれあい交流展 【見学自由】 ・バルーンアート ・X'masカード作り
24 ★ふれあい交流展 【見学自由】 ・和布で小物作り ・クリスマスリース作り	25	26 ★成年後見制度講演会 13:30 【参加者募集中】	27 ★ 転ばん体操 10:00	28 ★囲碁将棋「遊和会」 13:00 【参加者募集中】	29 	30

ぷらざ
・かふえ

ゆるり

開催しています

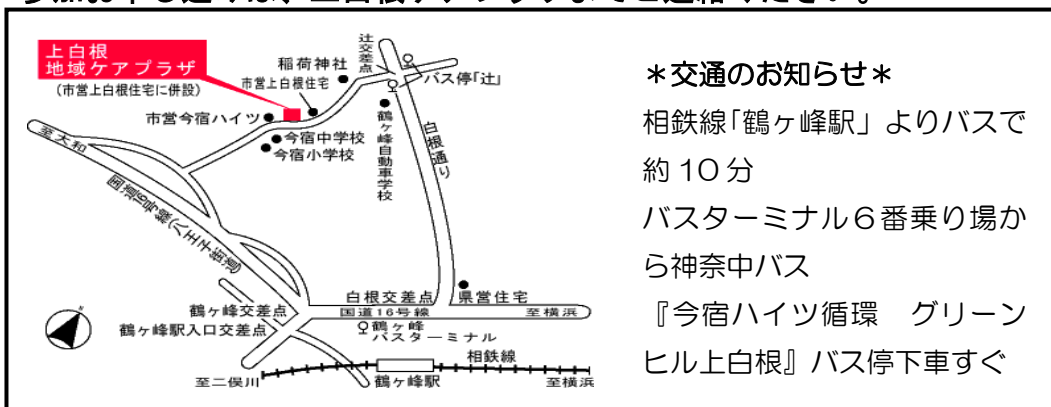
10月より毎月第2火曜日にぷらざ・かふえ・ゆるりを開催しています。お友達同士のおしゃべり、読書、囲碁将棋、音楽鑑賞にご利用ください。※1回100円

10月はイベントで「新聞紙で作るお花のブローチ」を作成しました。11月以降もブローチ作りを開催します。その他、脳トレやミニ手芸などを予定しています。(※イベントは14時～)

お茶を楽しむだけでもOKです。是非一度、おこしてください。



参加お申し込みは、上白根ケアプラザまでご連絡ください。



交通のお知らせ

相鉄線「鶴ヶ峰駅」よりバスで約10分

バスターミナル6番乗り場から神奈中バス

『今宿ハイツ循環 グリーンヒル上白根』バス停下車すぐ

2013年10月27日発行

発行 上白根地域ケアプラザ
旭区上白根町112

責任者 助廣 一則

電話 951-3966

FAX 951-3971

★お問い合わせはこちらまで★