



<第84号>平成29年11月25日
 [発行：反町地域ケアプラザ]
 横浜市神奈川区反町1-11-2
 電話 321-8004
 FAX 321-8077
<http://www.yokohamashakyo.jp/tanmachi/>

今すぐできるインフルエンザ対策!

インフルエンザの感染を防ぐために、日頃からできる対策法を確認しましょう!

手洗い・うがいをこまめにしましょう

帰宅時、食事・調理の前、くしゃみや鼻をかんだりした後は流水と石鹸で手をよく洗いましょう。流水が使えない場合はアルコールを含んだ手指消毒液を使いましょう。

可能な限り混みあった場所を避けましょう または、マスクをしましょう

インフルエンザの流行期には、なるべく人の多いところに行くことを避けるか、マスクをするようにしましょう。特に子どもや高齢者は免疫力が弱いので、気を付けましょう。



睡眠・バランスの良い食事を取りましょう

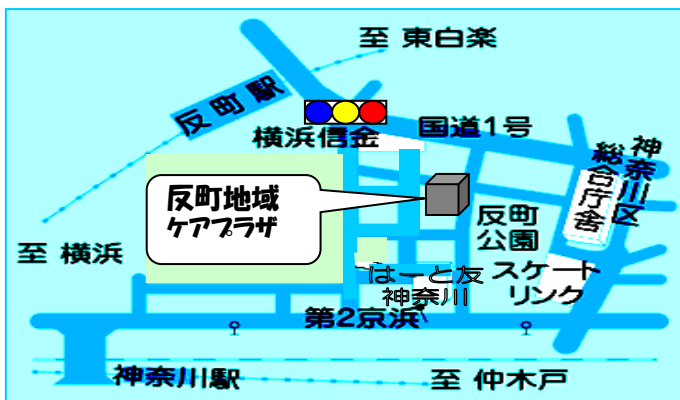
十分な休養は取れていますか? 予防接種をしても、睡眠不足や疲れが溜まっていると、インフルエンザにかかってしまう可能性があります。バランスの良い食事と睡眠を取って体調管理を行いましょう。



高熱・咳などの症状があったら医療機関を受診しましょう。

～年末年始休業のお知らせ～

12月29日(金)～1月3日(水)までお休みとさせていただきます。

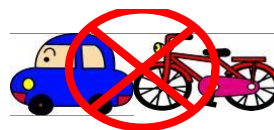


☆反町駅より徒歩3分☆

開館日：月曜日～土曜日 9時～21時

日曜日・祝日 9時～17時

休館日：毎月最終日曜日、年末年始



※駐輪・駐車場はありません。

班回覧

「あなたの気付きが地球を救う！」

第一部 弁護士による講演

講師 千木良正 弁護士

第二部 事例を用いたパネルディスカッション



高齢者虐待は、あなたの身近なところで起こっているかもしれません。

あなたの「ちょっと気になる」「なんだか心配…」が、

高齢者と介護者を助けることにつながります。

高齢者虐待って？ 通報って？ 個人情報の兼ね合いは？ 逆恨みされないかな？

そんな疑問、心のもやもやを解決しませんか？

■日時：平成30年1月30日（火）14：30～16：30

■場所：神奈川県役所 本館地下1階 機能訓練室

■参加費：無料

■定員：80名

■申込み：平成30年1月11日（木）～

神奈川県役所 高齢・障害支援課 TEL045-411-7110

介護者のつどい

介護者のつどいは、現在介護中の方や将来介護する可能性のある方、介護者でない方でもご参加いただけます！お茶を飲みながら気楽におしゃべりしてみませんか？



1月 茶話会

■日時：1月16日（火）
13：00～14：30

■場所：反町地域ケアプラザ
2階多目的ホールB

■参加費：無料

■申込み：不要

報告

防災訓練を実施しました

反町地域ケアプラザでは、消防法にもとづいて年に2回の防災（避難）訓練を実施しています。

10月16日（月）に第1回目を実施しました。

職員も実際に、消火器を手にしての初期消火訓練、また神奈川消防署にご協力いただき、通報訓練を行いました！

館内利用者の方々や、デイサービス利用者の方にもご協力、ご参加いただきました。ありがとうございました！

有事の際にも地域の特別避難場所として対応できるよう、日頃から意識し、行動していきたいと思えます！



♡子育て支援事業♡

かなづら子育て応援タイム

＜かな-ちえ&反町地域ケアプラザ共催＞

「リラックス音楽タイム♪」

ちょっと早いクリスマス☆たんたんキッズのボランティアさんによるクリスマスソングを楽しみませんか♪こども用品おゆずり会もありますよ。

楽しい企画盛りだくさん！是非お気軽にお越しください☆

- ◆日 時：12月15日（金）10：00～11：30
- ◆内 容：歌、こども用品おゆずり会など
- ◆場 所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールAB
- ◆対 象：未就学児とその保護者
- ◆参加費：無料 事前申込み不要



リトモバンビ



親子で身体を動かすリトミックの要素を取り入れた親子講座です♪
お子さんとコミュニケーションを取りながら、一緒に楽しみませんか？

- ◆日 時：1月26日、2月2日、23日、3月2日（全4回）
いずれも金曜日 10：30～11：30
- ◆場 所：反町地域ケアプラザ 2階多目的ホールA
- ◆対 象：おおむね2歳から4歳までのお子さんとその保護者12組
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：1月12日（金）10：00～12：00電話での受付
※当日中に抽選を行い、当選者のみに電話連絡をいたします。



お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 3 2 1 - 8 0 0 4

反町地域ケアプラザ予定表

12月

※12月発行のたまたま箱はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 たんたんキッズ 反町体操教室	5 オリーブの会 布おもちゃグループ 青木なかよし会	6 道草の会	7 木曜いこいの広場	8 反町活き粋シニアの会 アローズシニアの会	9
10	11	12 オリーブの会 布おもちゃグループ 青木リハビリ教室	13 フラワー会 道草の会 ご近所お茶のみ会 司法書士無料相談会	14 木曜いこいの広場	15 かなプラ子育て応援タイム	16 悠々亭
17	18 反町体操教室	19 オリーブの会 布おもちゃグループ 介護者のつどい	20 たんぽぽ会	21 木曜いこいの広場	22 反町活き粋シニアの会	23
24 休館日	25 反町体操教室	26 オリーブの会 布おもちゃグループ	27 道草の会 ご近所お茶のみ会	28 木曜いこいの広場	29 年 末 年 始 休 業	30

1月

日	月	火	水	木	金	土
31	1 年 末 年 始 休 業	2	3	4	5	6
7	8	9 オリーブの会 布おもちゃグループ 青木なかよし会 青木リハビリ教室	10 道草の会 ご近所お茶のみ会	11 木曜いこいの広場 Man!クッキング	12 反町活き粋シニアの会 アローズシニアの会	13
14	15 反町体操教室	16 オリーブの会 布おもちゃグループ 介護者のつどい	17 たんぽぽ会	18 木曜いこいの広場	19 親子でワッと遊ぼう	20 悠々亭
21	22 反町体操教室	23 オリーブの会 布おもちゃグループ	24 道草の会 ご近所お茶のみ会	25 木曜いこいの広場	26 リトモバンビ 反町活き粋シニアの会 アローズシニアの会	27
28 休館日	29	30 オリーブの会 布おもちゃグループ	31 道草の会			

ここに掲載されている事業は、当地域ケアプラザ主催事業及び団体との共催事業です。
 事業の内容・詳細は、反町地域ケアプラザまでお問い合わせください♪
 ＊お休みの日もありますので、予定を確認してご参加ください＊

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 3 2 1 - 8 0 0 4