

## 再始動！今できること～地域活動紹介シリーズ③～

地域活動は新しい生活様式に合わせ、再開しています。本コラムでは、新型コロナウイルス対策の工夫をして再開・継続をされている活動をシリーズでご紹介します。第3回は地域の交流の要である「サロン活動」のご紹介です♪

### 宮沢地区夕霧サロン

宮沢1丁目にある夕霧自治会館で、月1回地域交流の場を開いています。3月からお休みでしたが、ボランティア同士で感染症対策を踏まえた再開方法を綿密に検討した上で10月から再開しました。

感染症対策は、受付での検温や常時換気。他にもパーティション設置や近くの公園を活用した青空スペース等万全です！また参加者が多くならないよう月毎に対象者を自治会別に振り分けて、人数制限を設けています。現在も状況に応じて対策を試行錯誤しています。

参加者から「引きこもりの時間が続いて寂しかったが、再開されてうれしい」との声をいただきました。

コロナ禍によって改めて人と交流する場の大切さがわかる取り組みの1つです。



ハミングで合唱♪



公園の一面を活用！

写真にあるパーティションは瀬谷区民活動センターで区民団体向けに貸し出ししています！  
(問合せ) 瀬谷区民活動センター 369-7081

## だれみなプロジェクト刊行物 2月発行予定！

地域の皆さんがコロナ禍でもご自身の健康づくりに活かせる刊行物作成の企画を進めています。刊行物の名前がついに決定！その名も

### 『だれみな通信』

お届けします！コロナに負けない健康のコツ♪

編集もいよいよ大詰め、発行時期は2月を予定しています。ご期待ください♪



通信に掲載する体操・レシピを模索中・・・！



※プロジェクトメンバー：保健活動推進員、瀬谷区ヘルスメイト、専門職、印刷会社、二ツ橋地域ケアプラザ

さまざまな活動が『新しい生活様式』に合わせて始まります。地域の中で知り合いが出来るとお互いに助け合える。そんな地域って安心できますよね。みなさまのお声を聞いてケアプラザでできるお手伝いを考えていきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひします。(地域交流 天野)



# かがやき

二ツ橋地域ケアプラザ広報紙 令和3年2月号

(社福)横浜市社会福祉協議会  
横浜市二ツ橋地域ケアプラザ  
瀬谷区二ツ橋町83-4  
電話 361-9807  
FAX 361-9868  
発行責任者 所長 宮島 耕一

Enjoy

## ニュー・AGE・カフェ 月1回のお楽しみカフェ開催!

新規開催!

少人数制

第1回おうち時間をたいせつに

【自宅でできるストレッチ&カフェタイム】

日時 3月11日(木)13:30~15:00

場所:二ツ橋地域ケアプラザ

多目的ホール

対象:50~60代(先着10名)

申込:2/12(金)10:00~ 二ツ橋地域ケアプラザ ☎361-9807

持ち物:水分・上履き

マスク着用、検温、動きやすい服装でお願いいたします。

コロナ感染症予防のため、中止になる場合があります。ご了承願ひます。

場所：ニツ橋地域ケアプラザ

1/12 (火) 14:00~15:00

自粛後に外出を楽しむための体  
(講師：理学療法士 道下 哲至)

終了

1/29 (金) 14:00~15:00

いつまでも美味しく、口から食べ続ける  
(講師：言語聴覚士 清水 宗平 先生)

終了

2/2 (火) 14:00~15:00

バランスよく“ちゃんと”食べる方法  
(講師：管理栄養士 秋山 芳子 先生)

# コロナに負けない! おうち時間で元氣じょうず!



参加費無料

概ね 65 才以上  
定員 15 名

長引く自粛生活で体が疲れやすくなっていませんか?健康づくりの  
プロがコロナ禍で実践でき、元氣になるコツをお伝えします!

場所：南瀬谷小学校コミュニティ・スクール

2/15 (月) 13:30~15:00

自粛後に外出を楽しむための体カづくり  
(講師：理学療法士 道下 哲至 先生)

2/22 (月) 13:30~15:00

いつまでも美味しく、口から食べ続けるために  
(講師：言語聴覚士 清水 宗平 先生)

3/1 (月) 13:30~15:00

バランスよく“ちゃんと”食べる方法  
(講師：管理栄養士 秋山 芳子 先生)

参加費  
無料

## エンジェル♡エクササイズ

0才~2才未満のお子様と保護者 定員 7組

3月24日(水) 10:30~11:30

申込：2月24日(水) 10:00~ 先着順

ご自宅でできる親子のストレッチなどをご紹介します

## 介護者のつどい いっぴくの会

3月18日(木)13:30~15:00

定員 10名程度(申込制・無料)

対象 介護をしている方

座談会(珈琲・お茶菓子付き)

外に出る機会が減り、介護されている方も  
リフレッシュの機会が減ってはいませんか?  
たまには美味しい珈琲でも飲みながら日頃の  
悩みを話してみませんか?(守秘義務は守ります)



## スタイルF



2月14日(日) 10:00~12:00 スポーツ大会

瀬谷区在住・在勤・在学で、発達・知的・精神等の障害があり現在  
就労している方、就労を希望している高校生以上20代までの方  
ニツ橋地域ケアプラザに保護者なしで通える人

申込制 定員15名(参加費無料) ※初めての方歓迎です!



## 貸館利用案内

ニツ橋地域ケアプラザでは地域の福祉や健康などの  
活動のためにお部屋の貸出をしています。(無料)内容  
によっては目的外の貸出もしています。(有料)  
コロナ禍でご利用方法が変更になっています。ご利用  
希望の方は地域活動交流 天野までご相談ください。  
利用時間：平日 9:00~11:45、12:00~14:45、  
15:00~17:45、18:00~20:45 です。日・祝日は  
16:45 終了です。年末年始はお休みです。



お部屋は多目的ホール(1階)  
とボランティアルーム(3階)が  
あります。