

ふれあい

子ども・子育て

めだか
未就学児とその親が自由に集まれる月1回のサロン。雨の日でも部屋で遊べますのでお気軽にご参加ください。
【時】7/27(火) 10:00~11:30
【場】東永谷地域ケアプラザ
【定】15組(先着順)
【申】不要
※8月はお休みです

くれよん
未就学児とその親が自由に集まれる月1回のサロン。土曜日なのでパパの参加もあります。
【時】7/3(土) 10:00~11:30
【場】東永谷地域ケアプラザ
【定】15組(先着順)
【申】不要
※8月はお休みです

赤ちゃん教室
初めて子育てをする方を対象とした0歳児と保護者のための教室です。育児についての正しい知識や情報が得られます。
【時】7/12(月) 10:00~11:30
【場】東永谷地域ケアプラザ
【定】15組(先着順)
【申】港南区ホームページにて
※8月はお休みです

勉強を楽しむ会
小学生対象。地域ボランティアの皆さんがお子様の勉強を見てくれます。学校の宿題や塾の予習などでもOK。
【時】7/9(金) 15:00~17:00
【場】東永谷地域ケアプラザ
【定】10組(先着順)
【申】初回のみ要登録
※8月はお休みです

シニア

ひなたぼっこ
高齢の方を対象に開催している月1回のサロン。毎回ゲストを迎え、楽しい企画をご用意しています。お気軽にご参加ください。
【時】7/15(木) 13:30~15:00
【場】東永谷地域ケアプラザ
【定】20名(先着順)
【費】無料
【申】事前にTELにて申込
※8月はお休みです

つどいの場 おはり箱
お裁縫が好きな高齢の方がつどい、簡単な洋服のお直し(受付)、施設等で必要な布製品の作成などを行っています。お裁縫が苦手な方でもお気軽にご参加ください。
【時】7/7、14、28(水) 8/4、11、25(水) 13:30~16:00
【場】東永谷地域ケアプラザ
【費】無料
【申】初回のみ事前にTELにて申込

ロビー販売

パン販売「そよかぜの家」
区内の地域活動ホーム「そよかぜの家」で作っているパンを販売しています。おすすめはコロケが丸ごと入った「コロケパン」。ボリューム満点でお食事としても最適です。パンはなくなり次第販売終了です。
【時】毎週火曜日 11:30~13:00
【場】東永谷地域ケアプラザ

パン販売「あんず」
障がいのある方が働く「ジャンプ」で作っているパンを販売しています。1番人気は「クリームチーズオレンジ」。輪切りのオレンジをのせた生地にクリームチーズをたっぷり詰め込んでいます。パンはなくなり次第販売終了です。
【時】毎週金曜日 11:30~13:00
※7/23、8/13はお休みです。
【場】東永谷地域ケアプラザ

フラワーロード販売
区内の障がい者施設「フラワーロード」で育てている花や季節の野菜、工芸品などを販売しています。
【時】毎週水曜日 10:00~14:00
【場】東永谷地域ケアプラザ

そのほか

グリーンデイ
ケアプラザ周辺の緑化活動。月1回、地域ボランティアの「水仙クラブ」と一緒にお花を植えたり、花壇の手入れをしたりします。当日飛び込み参加OK!
【時】7/15(木) 9:30~11:30
【場】東永谷地域ケアプラザ
【定】なし
【申】不要
※8月はお休みです

団体会場利用申込
毎月頭に団体からの利用申込を受けています。お電話か窓口にてお申し込みください。受付時間(10:00~12:00)
【登録団体I】
10月分:7/1(木)
11月分:8/5(木)
【登録団体II】
9月分:7/2(金)
10月分:8/6(金)
【申】TEL・窓口にて申込

**7/19(月)
8/16(月)は休館日
※デイサービスのみ
営業となります。**

★東永谷地域ケアプラザは一般の方向けの駐車場はありません。公共交通機関でお越しになるか、近隣のコインパーキングをご利用ください。
★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載されているイベント等が予告なく中止・延期になる場合があります。
★掲載されているイベント等に関するお問い合わせは東永谷地域ケアプラザ(TEL:826-1097)まで



1歳児とその保護者のお友達づくりの場「ひよこ・くらぶ春」参加者のみなさま



- ひよこ・くらぶ春でみんな楽しく!
- 薬剤師さんに聞いてみよう「お薬の保管方法」
- わが町キラ人「瀧千賀子さん」 ほか

ケアプラザからのお知らせ
困りごとのご相談について
ケアプラザは介護のことなど生活でお困りのことがある場合、どなたでもご相談いただけます。東永谷地域ケアプラザまでご連絡の上、ご相談ください。

ご相談は電話で予約してから
相談や訪問等があるため、急な来所の対応はできない場合があります。

お車の場合駐車場のご予約を
車でなければ来所が難しい方用の駐車場が1台分あります。



横浜市東永谷地域ケアプラザ 広報紙「ふれあいの丘」(隔月発行)
発行日:令和3年7月1日 発行責任者:所長 三木 渉
住所:港南区東永谷1-1-12 TEL:826-1097 FAX:826-1071
※この広報紙は自治会・町内会の皆様のご協力により回覧しています。



イベントレポート

ひよこ・くらぶ春

「ひよこ・くらぶ」は1歳児の親子を対象にした子育て学級です。地域で楽しくいきいきと子育てをしていくためのきっかけとなるような仲間づくりの場として全6回の講座を春と秋の年2回開催しています。今回は講座2回目、5/22(土)の「はじめての運動会！」の様子と参加者の声をお伝えします。



2回目は唯一ご家族の参加OKです。土曜日だったためか、多くのパパも一緒に参加してくれました。この日の進行は「あそび・隊!」のお2人。運営を手伝ってくれている「ひよこサポーターズ」の皆さまと、アンパンマン体操やパン食い競走、障害物競走など体育館で親子一緒に運動を楽しみました。



ひよこサポーターズの皆さま

この日は全部で41名と参加人数が多かったためか、子どもたちも最初は緊張していましたが進むにつれて夢中になっていました。

終了後の片付けや掃除はパパたちも積極的に手伝ってくれたためスムーズに進みました。ありがとうございました！

当日の詳細は、ケアプラザのブログに掲載しています。ぜひご覧ください。

家族みんなで楽しむことができ、良い思い出になりました。

とても楽しそうに参加している様子を見てこちらも楽しかったです。

全身をたくさん動かす遊びを教えてもらい親子とも大変楽しい時間でした。

最初は緊張でイヤイヤしていましたが途中から楽しくなったようで笑顔でたくさん走れました！

まちでキラリと活躍するステキな人をご紹介します！

わが町キラ人



No.8 瀧 千賀子さん (友愛会など)

今回のわが町キラ人は、永野地区・南高台町内会で保健活動推進委員を担当されている 瀧千賀子(たきちかこ)さんです！

ケアプラザでのボランティア活動や地域の居場所として大切にされている『友愛会』についてお話を伺いました。

瀧さんがケアプラザのボランティア活動に参加されるようになったのは7年前。花植えボランティアの『水仙クラブ』に出会ったことが始まりです。お母さんがケアプラザのデイサービスに通われていたころ、参加者募集のチラシを見つけ、月1回ならと参加を決めたそうです。

コロナで地域の活動が思うようにできない中、月に一度の活動を楽しみにされています。余った苗を持ち帰り自宅の庭に植えていくうち、以前よりも華やかになってきたことが嬉しいそうです。

『友愛会』は7年前、地域の中で居場所をつくりたいとの声が上がって、町内会の皆さんで立ち上げ、65歳～90代の方が中心のプチサロンを月2回開催していました。

プチサロンでは“おしゃべりの会”の後、体操やカラオケを楽しむのがいつものスタイル。“おしゃべりの会”では作品を作ったり講演会を開催したり。作品作りでは互いに教え合ったり、できない方にはお手伝いをしたり、おしゃべりを楽しみながら作品が出来上がる素敵な会です。最近は月1回の役員会のみ。コロナが落ち着いたらまたみんなで集まりたいとおっしゃっていました。

瀧さんが今後取り組みたいことは、地域の『みまもり』です。具体的な内容は進んでいませんが、『友愛会』の会員でもある民生委員と協力して地域を見守っていきたくと話合っていたところコロナで止まってしまいました。

集まりが再開したら活動に向けてまた話し合いができるといいですね！



▲ベットのポットブルの蓋で作ったブルーのチ



▶毛糸で編んだたわし

つれづれコラム

薬剤師さんに聞いてみよう！ お薬の保管方法

こんにちは。玄和堂薬局の薬剤師、中尾と申します。

みなさんはいつもらったか分からないお薬が眠っていませんか？お薬は健康を保つ上でとても大切なものですので保管方法も大切。今回はお薬の保管についてのポイントをお伝えします。

①薬局でもらった袋や薬についての紙は、薬と一緒に保管しておく！

薬にも期限があるので、もらった日は大事です。もらった薬局によって違いますが、錠剤はおおよそ1年程度と考えるのがいいでしょう。目薬は開封後1か月が期限のものがほとんどです。詳しくは薬局に聞いてください。



玄和堂薬局・中尾さん (京急百貨店 6F)



②冷蔵庫の中は安全？

「冷蔵庫に入れていたから長持ち!」という神話はありません。また、目薬を冷蔵庫の奥の方で保存していると凍ってしまう場合がありますので注意!目薬を冷蔵庫で保管する場合、ドアポケット付近がいいでしょう。(一部、冷蔵庫での保存がダメな薬もあります。)



③お薬と一緒に乾燥剤が入っていた!

薬によっては湿気により、成分が分解したり周りが溶けてしまったりすることがあります。薬局でもらった通り、乾燥剤と一緒に保存したり缶に保存したりしてください。

分からないことがあれば、かかりつけの薬局に聞いてみてくださいね！

玄和堂薬局でもお薬に関する相談を受け付けていますのでお気軽にお越しください！

