



マスク寄付ボックスを設置しました★

新型コロナウイルスの影響が広まるなか、地域では孤立を防ぐための様々な見守り・支えあい活動が行われています。活動には、マスクや消毒液などの感染対策物品が必要ですが、物品の手配が難しい状況が続いています。

そこで、中区社会福祉協議会・中区内6ヶ所の地域ケアプラザでは、マスク寄付ボックスを設置しております！

ご寄付いただいたマスクは、地域でサロンや食事会等の福祉保健活動を行われている団体や個人で活動されているボランティアの方々へお渡しする予定です。



募集中のマスク:**未使用・未開封**のもの。
手作りマスクも大歓迎です！

ご自宅に該当のマスクがございましたら、ケアプラザの回収ボックスへ！
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

～施設ご利用について～

新型コロナウイルスの影響でしばらくの間施設の貸し出しを休止しておりましたが、6月1日より、感染対策に配慮したガイドラインのもと貸し出しを再開いたしました。運動を伴うものや感染リスクの高い活動はまだご利用いただけませんが、

「3密」を避けるためのルールやマスクの着用、検温、消毒などにご協力いただきながら、一部の活動団体はご利用いただけます。

ご利用にあたり、ご自宅での検温のほか、以下をお願いしております。

- ・1メートル以上距離をとる
- ・利用後の消毒
- ・30分に1回の換気



- ・少人数でのミーティング
 - ・軽く身体を動かすこと
- であれば、ご利用可能です。

ご利用いただけない活動団体であっても今後の活動をどうするか？メンバー同士でのおしゃべりなどのご利用はいかがでしょうか。

横浜市 麦田地域ケアプラザ

〒231-0849
横浜市中区麦田町1-26-2
TEL:045(664)6023
FAX:045(664)6075

JR→石川町駅下車徒歩10分
バス→いずれも「麦田町バス停」下車
桜木町方面より
21・99・101・105・106系統
本牧方面より
99・101・105・106系統



おおむぎこむぎ

そのお困りごと 一人で抱え込まず、 まずはご相談下さい



ケアマネージャー



社会福祉士



主任
ケアマネージャー



所長



看護師



生活支援
コーディネーター



地域活動交流
コーディネーター

- ・介護が大変だが誰にも相談できない
- ・子どもと向き合う時間が長く疲れが溜まる
- ・自粛生活が続き気分が晴れない
- ・ご近所で最近見かけない人がいる
- ・体力が落ちて、掃除やごみ捨て、買い物が辛い

地域ケアプラザとは…？
地域の方々が住み慣れた地域でいきいきとした生活を送ることができるようサポートいたします。福祉の専門員が暮らしに関することなどのご相談にのります。また、コーディネーターがそれぞれに合った地域の取り組みをご紹介します。

電話:045-664-6023
FAX:045-664-6075

目指せ！

おうちにいながら健康生活



～パ・タ・カ・ラ体操～

高齢になると、口の筋肉や舌の動きが弱まるため、嚥下(えんげ)機能(飲み込む力)が低し、食べ物を誤嚥してしまうことがあります。「パタカラ体操」は、口や舌の動きを鍛え、誤嚥を防ぎます。

【方法】

「パ」「タ」「カ」「ラ」を、それぞれ5回発音してみましょう。
「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返します。

①「パ」は、口をしっかりと閉じて発音する

パ

②「タ」は、舌を上あごにくっつくように発音する

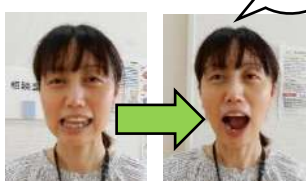
タ

③「カ」は、のどの奥を意識して発音する

カ

④「ラ」は、舌をまるめるように発音する

ラ

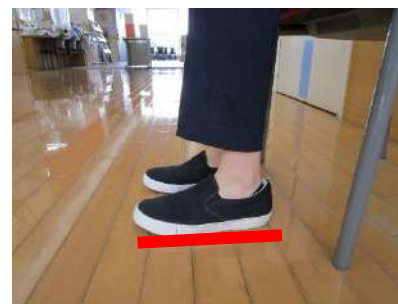


～足首パタパタ体操～

足首を動かすため機能している筋肉を鍛えると、足首が上がりやすくなり、転倒防止につながります。

【方法】

つま先とかかとを交互に動かしてみましよう。1日20回～30回を目安に行ってください。



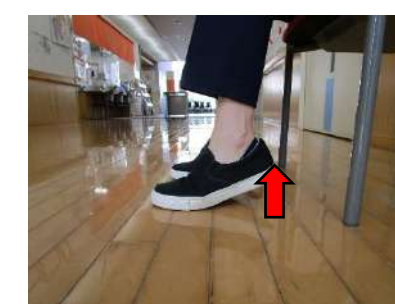
①椅子に座る

椅子は足の裏が床にしっかり届く高さのものを使用してください。



②つま先を動かす

かかとには床につけたまま、つま先だけ浮かせます。できるだけ大きく動かして、ゆっくり元に戻します。



③かかとを動かす

つま先は床につけたまま、かかとだけ浮かせます。できるだけ大きく動かしてゆっくり元に戻します。

10万円の給付金に便乗した詐欺に注意！

市区長村や総務省などが以下を行うことは
絶対にありません！！

- ×現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ×受給にあたり手数料の振り込みを求めること
- ×メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

怪しいな？と思ったらすぐに相談しましょう

- 消費者ホットライン 188 (局番なしの3桁)
- 新型コロナウイルス給付金関連
- 消費者ホットライン 0120-213-188
- 山手警察署 045-623-0110
- 警察相談専用電話 #9110

何を言われても絶対に
●通帳●マイナンバー
●口座番号
●キャッシュカード
●暗証番号
は、渡さないで！教えないで！



やさしい脳トシ

GOOD JOB !!

5.→	1.→	2.↓
4.↓ ★	★	
3.→		★



- 1(ヨコ)→梅雨ですね。〇〇の出番が多くなります
- 1(タテ)→お花を〇〇〇に入れる
- 2(タテ)→6月は神無月。5月は〇〇〇
- 3(ヨコ)→部屋は適度に〇〇〇をしましょう
- 4(タテ)→たこ焼きの中に入っているのとは違う方
- 4(ヨコ)→〇〇〇な形の銅像
- 5(ヨコ)→あのビルの〇〇〇は100メートル



★を並び替えると…？寝ているときにうるさい…？

麦田地域ケアプラザ カレンダー

令和元年6月26日発行

横浜市麦田地域ケアプラザ
〒231-0849
横浜市中区麦田町 1-26-2
TEL : 045 (664) 6023
FAX : 045 (664) 6075

令和2年7月～令和2年8月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:30～11:00 西之谷読み聞かせ (麦田CP) ♥ 10:00～ 高齢者・すまいの相 談センター ◆		10:00～11:10 赤ちゃん学級 ◆	
5	6	7	8	9	10	11
				13:00～15:00 ふれあいサロン ★		
12	13	14	15	16	17	18
	10:00～ 子育て相談 ♥			13:00～14:00 麦麦ハッピーくらぶ ★		
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:00～ 子育て相談 ♥		10:00～11:30 むぎた子育てサロン ♥			
26	27	28	29	30	31	
	10:00～ 子育て相談 ♥			9:45～11:45 麦田健康ヨガ ◆		

- ★ …主に高齢者対象
- ♥ …主に子ども対象
- …主に障がい者対象
- ◆ …その他

麦田地域ケアプラザ以
外の場所で開催する事
業も掲載しております。



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	10:00～ 子育て相談 ♥		10:30～11:00 西之谷読み聞かせ (麦田CP) ♥ 10:00～ 高齢者住まいの相談			
9	10	11	12	13	14	15
				13:00～15:00 ふれあいサロン ★		
16	17	18	19	20	21	22
休館日	10:00～ 子育て相談 ♥		10:00～11:30 むぎた子育てサロン ♥	13:00～14:00 麦麦ハッピーくらぶ ★		
23	24	25	26	27	28	29
	10:00～ 子育て相談 ♥			9:45～11:45 麦田健康ヨガ ◆		
30	31					
	10:00～ 子育て相談 ♥					

- ★ …主に高齢者対象
- ♥ …主に子ども対象
- …主に障がい者対象
- ◆ …その他