

🌂 免疫力を高めて季節の変わり目を元気に乗り切りましょう

「まごわやさしい(孫は優しい)」どこかで一度は聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。

- 「ま」…豆、大豆、大豆製品など
- 「ご」…ごま、栗、くるみ、ぎんなんなど
- 「わ」…わかめなどの海藻類
- 「や」…野菜
- 「さ」…魚
- 「し」…しいたけなどのきのこ類
- 「い」…いも、さつまいも、じゃがいも、こんにやくなど



ごまには良質なタンパク質やミネラル、脂質が含まれているだけでなく香りや風味もあるので料理のアクセントにもなります。いも類には豊富な食物繊維が含まれているため発酵食品と同様に腸内環境を良くしてくれる働きがあるので免疫力のアップがとても期待できます。

3月・4月・5月は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため臨時休館が続き、皆様には大変ご不便をおかけしています。開館後は、感染予防対策を徹底し、より良い施設運営を行っていくよう職員一同取り組みます。再開する日程については、当センターのホームページでご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

令和2年度 都筑センター スローガン

笑顔、元気、つながる、みんなの居場所・都筑センター

老人福祉センターと地区センターの複合施設である都筑センターは、子どもから高齢者まで、すべての世代の居場所です。

子どもの遊びや勉強の場、子育て中の親がほっと一息する場、趣味や特技で自分づくり、仲間づくりをする場、高齢者の生きがいや健康づくりの場、ボランティア活動や地域の交流促進の場です。

人と人・地域をつなぐ、みんなの居場所、都筑センターは、みんなが笑顔で元気になることを願って施設を運営していきます。

◇都筑センターのご案内◇

〒224-0062 横浜市都筑区葛が谷2-1

TEL 045-941-8380 FAX 045-942-3979

地区 <http://www.yokohamashakyo.jp/tsuzuki-c/>

老福 <http://www.yokohamashakyo.jp/ryokujyusou/>

【交通】

横浜市営地下鉄グリーンライン

「都筑ふれあいの丘」駅下車 徒歩4分

市営・東急バス「大丸」バス停下車徒歩5分

市営バス「都筑ふれあいの丘」バス停下車徒歩5分



都 筑 セ ン タ ー だ よ い

第14号

令和2年5月20日発行 発行責任者:館長 小林 秀彦
〒224-0062都筑区葛が谷2-1 都筑ふれあいの丘 社会福祉法人横浜市社会福祉協議会

◆お知らせ◆
新型コロナウイルス感染症拡大防止のために
5月31日(日)まで休館しています

新任職員紹介

～新たに着任した職員を紹介します～



館長 小林秀彦

4月1日に館長として着任いたしました小林秀彦と申します。新型コロナウイルスの感染症拡大防止のため、長らく休館が続き、普段ご利用いただいている皆様には、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。開館後には、安心安全にご利用いただけるようつとめてまいります。どうぞよろしく願いいたします。

4月1日付けで都筑センターに着任しました桑田志保と申します。住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らせるお手伝いができればと思います。お気軽にお声かけください。どうぞよろしく願いいたします。



職員 桑田 志保

都筑センターって
どんなところ？

横浜市資源循環局都筑工場の余熱利用施設として1984年11月に開館しました。「横浜市都筑地区センター」と「老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘」の複合施設です。地域の「ふれあい」と「仲間づくり」の拠点として、赤ちゃんから高齢者まで、スポーツ・レクリエーション・会合や学習にご利用いただけます。

カレンダーは内面をチェック!!

都筑センター図書コーナー のご案内

お気軽に
お立ち寄
りください

話題のベストセラーや人気作家の新作、受賞作品を中心に毎月入れていきます！
図書の予約や購入希望図書も受け付けています！

開館時間
月～土 9:00～21:00
日・祝 9:00～17:00

新刊図書のご案内

- | | | | |
|----|----------------------------|-----------------|---------------|
| 1 | イマジン? | 有川 ひろ | 幻冬舎 |
| 2 | むかしむかしあるところに死体がありました。 | 青柳 碧人 | 双葉社 |
| 3 | 大名倒産 上 | 浅田 次郎 | 文藝春秋 |
| 4 | 大名倒産 下 | 浅田 次郎 | 文藝春秋 |
| 5 | 清明 隠蔽捜査8 | 今野 敏 | 新潮社 |
| 6 | ゴーストアンドポリスGAP | 佐野 晶 | 小学館 |
| 7 | 紙鑑定士の事件ファイル 模型の家の殺人 | 歌田 年 | 宝島社 |
| 8 | 店長がバカすぎて | 早見 和真 | 角川春樹事務所 |
| 9 | 展望塔のラプンツェル | 宇佐美 まこと | 光文社 |
| 10 | 月の落とし子 | 穂波 了 | 早川書房 |
| 11 | 小説「安楽死特区」 | 長尾 和宏 | ブックマン社 |
| 12 | 飛族 | 村田 喜代子 | 文藝春秋 |
| 13 | 2030年の世界地図帳 | 落合 陽一 | SBクリエイティブ |
| 14 | あなただけの、咲き方で | 八千草 薫 | 幻冬舎 |
| 15 | 親の健康を守る実家の片づけ方 | 日本初の片づけヘルパーが教える | 永井 美穂
大和書房 |
| 16 | 気がつけば、終着駅 | 佐藤 愛子 | 中央公論社 |
| 17 | 女たちのアンダーグラウンド 戦後横浜の光と闇 | 山崎 洋子 | 亜紀書房 |
| 18 | なんだろう なんだろう | ヨシタケ シンスケ | 光村図書出版 |
| 19 | なまえのないねこ | 竹下 文子 | 小峰書店 |
| 20 | ザ・ロイヤルファミリー | 早見 和真 | 新潮社 |
| 21 | 小箱 | 小川 洋子 | 朝日新聞出版 |
| 22 | ジョン・マン 7 邂逅編 | 山本 一カ | 講談社 |
| 23 | 黄色い実 | 吉永 南央 | 文藝春秋 |
| 24 | トヨトミの逆襲 | 梶山 三郎 | 小学館 |
| 25 | 梅と水仙 | 植松 三十里 | PHP研究所 |
| 26 | ブルーブラッド | 藤田 宜永 | 徳間書店 |
| 27 | 東京、はじまる | 門井 慶喜 | 文藝春秋 |
| 28 | クスノキの番人 | 東野 圭吾 | 実業之日本社 |
| 29 | 雲を紡ぐ | 伊吹 有喜 | 文藝春秋 |
| 30 | 8050問題 中高年ひきこもり、7つの家族の再生物語 | 黒川 祥子 | 集英社 |
| 31 | エンド・オブ・ライフ | 佐々 涼子 | 集英社 |
| 32 | 学習まんが人物館 明智光秀 | 大谷 じろう | 小学館 |
| 33 | おにのこにこちゃん かってかってぼん | ケロポンズ | ポプラ社 |



6月 《定例事業カレンダー》

★：60歳以上の方対象 ♥：子育て中の方対象 ◆：どなたでも

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		10:00～★ おしゃべりの場	10:00～♥子育てサロン 10:30～★げんき体操	10:00～♥ 子育て支援者	10:00～★みんなの和 10:30～◆おもちゃ図書館 13:00～	
7	8	コロナウイルス 感染症の拡大 防止のため、 都筑センター 定例事業は 中止いたします。		11	コロナウイルス 感染症の拡大 防止のため、 都筑センター 定例事業は 中止いたします。	
	10:00～★ おしゃべりの場			10:00～♥ 子育て支援者		
14	15			17		
		10:00～★ おしゃべりの場	10:30～★げんき体操	10:00～♥ 子育て支援者	10:00～★みんなの和 10:30～◆おもちゃ図書館 13:00～★健康相談	10:00～★みんなの和 10:30～◆おもちゃ図書館 13:00～★健康相談
21	22	23	24	25	26	27
		10:00～★ おしゃべりの場	10:00～♥ 子育てサロン	10:00～♥ 子育て支援者	10:00～★みんなの和 10:30～◆おもちゃ図書館 13:00～★健康相談	10:00～★みんなの和 10:30～◆おもちゃ図書館 13:00～★健康相談

●7月の定例事業は中止になる場合がありますので、事前にお問合せ下さい。

毎週木曜日の子育て支援は、予定ですので、中止になる場合があります

出典：首相官邸HPより

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開け
こまめに換気を!

屋外でも密集するような
運動は避けましょう!
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!
・多人数での会食は避ける
・顔と一つ飛ばしに座る
・互い遠い座る

会話をするときには
マスクをつけましょう!

5分間の会話は
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター(集団)の発生を防止することが重要**です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

1 2 3

3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ 検索 **0120-565653**

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ