

反町地域ケアプラザ予定表

6月

※主催・共催事業を掲載しています。新型コロナウイルス感染拡大状況により予定が変更する可能性があります。詳細はケアプラザまでお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
	午前開催 午後開催 ※あくまで目安です	1 布おもちゃグループ 青木なかよし会	2	3 木曜いこいの広場	4	5
6	7 反町体操教室	8 かなプラ子育て共催タイム 布おもちゃグループ	9 ご近所お茶のみ会	10	11 反町活き絆シニアの会	12
13	14 たんたんキッズ	15 布おもちゃグループ 介護者のつどい	16	17 木曜いこいの広場	18	19
20	21 反町体操教室	22 布おもちゃグループ	23 ご近所お茶のみ会	24	25 リトモバンビ 反町活き絆シニアの会	26
27 休館日	28	29 布おもちゃグループ	30			

7月

日	月	火	水	木	金	土
	午前開催 午後開催 ※あくまで目安です			1 木曜いこいの広場	2	3
4	5 反町体操教室	6 布おもちゃグループ 青木なかよし会	7	8	9 反町活き絆シニアの会	10
11	12 たんたんキッズ 司法書士による無料相談会	13 布おもちゃグループ 介護者のつどい	14 ご近所お茶のみ会	15 木曜いこいの広場	16 親子でワッと遊ぼう	17 悠々亭
18	19 反町体操教室	20 布おもちゃグループ	21	22	23 反町活き絆シニアの会	24
25 休館日	26	27 布おもちゃグループ	28 ご近所お茶のみ会	29	30 かなプラ子育て応援タイム ポッチャ	31

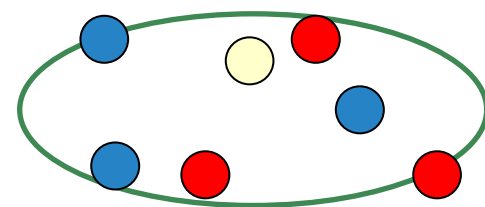
お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

だまて箱

＜第114号＞令和3年5月20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/>

「ポッチャ」はじめませんか？

パラリンピック正式種目で近年注目されている「ポッチャ」。老若男女問わず、子どもから高齢の方までどなたでも楽しめるスポーツです。コロナ禍で身体を動かしていない方、「ポッチャ」に関心のある方、参加してみませんか？



日時：7月30日（金）15:00～17:00

場所：反町地域ケアプラザ 2階

多目的ホールAB

対象：年齢不問 どなたでもどうぞ

定員：40名

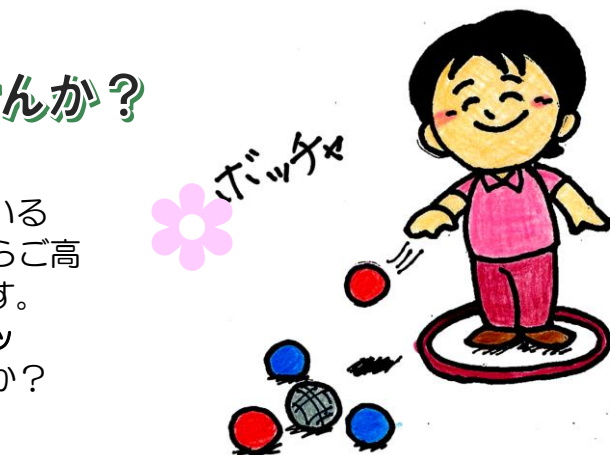
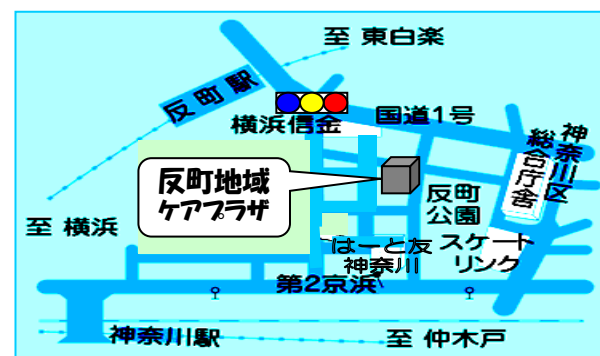
参加費：無料

申込み：6月1日から電話受付

「ポッチャ」とは??

重度脳性麻痺者または同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目です。

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6つのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競います。
（一般社団法人日本ポッチャ協会HPより引用）



はじめまして！新任職員のご紹介



地域活動交流コーディネーター
片山 友美子（かたやまゆみこ）

横浜に生まれ育ちました！
赤ちゃんからご年配の方まで、全ての世代の方に楽しくご利用いただける地域交流を目指し、活動してまいります。皆様にお会いできることを楽しみにしております♪



☆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。



「マスク生活と進化」

■夏のマスク
一年前に突然始まった「マスク生活」。深刻なマスク不足で、店頭でマスクが手配りされていきました。今ではマスクの種類が多岐にわたって進化を続けています。昨年の夏のマスク生活は、暑さや汗による蒸れ、息苦しさなど、非常に暑い日々でした。今年も夏はマスク生活は続きますが、二年目である今年は夏用マスクも種類が豊富で、夏向け素材といえ、有効な高性能フィルター付きのものも多くあります。マスクの暑さ対策には、接触冷感や速乾性、放湿性に優れていることが大切です。



■マスク生活を楽しんで
一方で、メイクアップ効果や小顔効果といった見た目の印象をアップさせるものや、マスクにアクセサリを取り付けるなど、おしゃれなマスクも増えてきました。これからはマスクもオシャレアイテムの一つとなりそうです。まだまだ続くマスク生活、自分のニーズに合ったものを選び、できる範囲でマスク生活を楽しまししょう。

■ワクチンとマスク
厚生労働省では、ワクチン接種後もマスク着用を継続するようにしています。ワクチンの接種は、感染症の予防ですが、ワクチンの効果には個人差があるため、マスク生活を継続する必要があります。

■マスク生活の中での留意点
マスク利用により喉の渇きや付着しやすくなる熱中症や脱水症、水分補給を行ってくださいます。マスク利用時は呼吸になりやすいため、心がけましょう。自分の表情に気がくせなう。自分の表情に気がくせなう。自分の表情に気がくせなう。

反町展示会



富家町スカイハイツトーカイ 平石さんの作品

地域の皆様の自慢の一作を紹介するコーナーです。

第2回は、富家町にお住まいの平石さん。マンション住民の間でも評判の水彩画絵はがきです。

平石さんのコメント
80歳を過ぎてから 健康維持のために始めたウォーキングで四季の草花をスマホで写し、それを水彩画で書くようになりました。身近な自然を再発見。

募集！！

皆様の自慢の一作を募集しています。作品の写真、データ等なんでも可です。ケアプラザまでご連絡下さい。

介護者のつどい

「茶話会」

- 日時 6月15日(火) 13:30～14:30
- 場所 反町地域ケアプラザ 2階 多目的ホールB
- 定員 先着10名
- 参加費 無料



- 申込み 5月20日から電話受付

介護をしている中で困ること、悩むことはありませんか？介護に関心のある方、是非ご参加ください！

「排泄ケアとオムツの選び方」

- 日時 7月13日(火) 13:30～14:30
- 講師 ㈱ユニチャーム排泄ケア研究所 梅林 真紀 氏
- 場所 反町地域ケアプラザ 2階 多目的ホールB
- 定員 先着20名
- 参加費 無料

- 申込み 5月20日から電話受付

紙オムツの種類や選び方、上手な使い方を学ぶことで、介護を必要とする方、介護をする方の負担を減らすことができます！



※頂いた個人情報については当該事業以外に使用いたしません。
※駐輪場はございません。公共交通機関をご利用ください。
※来館時は、手のアルコール消毒・検温・マスク着用が必須です。
また、体調の管理は充分に行ってください。

〒郵便局 出張相談会

6月15日（火）

9:30～10:30 横浜ポートサイド郵便局
11:00～12:00 神奈川宮前郵便局

介護保険のこと、困り事など
ご相談ください



司法書士による無料相談会

日時 7月12日（月）
13:30～15:30

場所 反町地域ケアプラザ 2階
ホールティールームまたはBホール

定員 先着8組(1組30分程度)

申込み 5月20日から電話受付

成年後見制度、
遺言、相続など