



豊田地域ケアプラザ イベントカレンダー 3月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 豊田 CP ガーデニング部 9:30~11:00	5 和田先生の 健康相談 13:00~13:30	6	7
8 豊田スクエア ステップ 10:00~11:30 レコード喫茶 13:30~15:30	9 親子の広場 ぼっかぼか 10:30~12:00	10	11	12	13	14 貸館休業 デイサービス 通常営業
15 同じ内容で 前半と後半の 2回開催です。 参加費=100円	16	17 ご近所茶話会 (第一部) 13:00~14:00 ご近所茶話会 (第二部) 15:00~16:00	18 豊田 CP ガーデニング部 9:30~11:00	19 子育てティー サロン 10:30~11:30 和田先生の 健康相談 13:00~13:30	20	21
22 豊田スクエア ステップ 10:00~11:30	23 金井町スクエ アステップ 10:00~11:30 金井町内会館	24 AIAIAIの会 13:30~15:30 飯島町内会館	25 介護者のつと い 10:00~12:00	26 豊田スリーA プログラム 13:30~15:15	27	
29	30	31	このカレンダーに掲載されているイベント等につきまして、申し込みや不明点などありましたら、豊田地域ケアプラザ (TEL: 864-5144) までお気軽にお問い合わせください。			

新型コロナウイルス感染
拡大の状況により、中止
になる場合があります。
ご了承ください。

豊田 地域ケアプラザ だより 3 2021

Toyoda community care plaza NEWS



地域ケアプラザ活用法 Q&A

～団体登録をしてプラザを活用してみませんか?～

(写真はコロナ禍前のものです)

3月の豊田地区あいさつ標語 **あいさつで 笑顔の花が 満開だ**

発行: 横浜市豊田地域ケアプラザ 栄区飯島町 1368-10 電話: 864-5144 責任者: 所長 三木 渉
この広報紙は町内会自治会の皆様のご協力を得て閲覧させていただいております



地域 ケアプラザ 活用法

豊田地域プラザは子育て世代の交流の場からシニアの方たちのスポーツや趣味の活動の場としてご利用頂いています。今はコロナ禍で活動を自粛されている団体もありますが、工夫しながら活動をしている団体もたくさんあります。
もうすぐ、暖かい季節到来です！新生活のはじまりを期にケアプラザをご活用いただくため、お問い合わせの多い内容についてQ&Aでまとめてみました。

Q1 ケアプラザは誰が使えるの？

【A】 5人以上の団体に登録すると使えます。
5人以上の家族ではない団体に、団体の規約などがあればご登録いただけます。現在のところ個人での利用はできません。また、多額な講師料や月謝の徴収がないことや物販などもできません。
また団体の活動内容によって以下のⅠ～Ⅴの種別に分かれています。
団体Ⅰ 障害当事者、子育てサークル、シニアの方たちのグループなど
団体Ⅱ ボランティア活動を実施している団体
団体Ⅲ 地域活動の予定がないグループ

Q2 利用料はかかるの？ 予約方法は？

【A】 登録の種別により変わります。
団体登録をする際に、活動内容により種別が決まりますが、それにより無料か有料かが決まります。
＜団体Ⅰ・団体Ⅱ＞ 無料
＜団体Ⅲ＞ 有料

予約は毎月抽選になりますが、登録種別により申込開始の時期も変わります。抽選申込は書面で行っています。
＜団体Ⅰ＞ 3ヶ月先まで申し込み可能
＜団体Ⅱ＞ 2ヶ月先まで申し込み可能
＜団体Ⅲ＞ 1ヶ月先まで申し込み可能

Q3 どんな部屋があるの？ 広さは？

【A】 4つの部屋があります。
＜多目的ホール＞ 定員 60名
最も広いお部屋です。会議や講演会、サークル活動や体操など様々な用途に使われています。
＜ボランティアルーム1＞ 定員 15名
会議やうちあわせ、音楽活動の練習などに使われています。
＜ボランティアルーム2＞ 定員 7名
オープンスペースに机と椅子があります。ちょっとした打ち合わせなどに。
＜調理室＞ 定員 10名
ガスコンロや調理器具があります。他の部屋とともに使い、料理をする集まりなどにも使えます。
※定員は新型コロナ感染状況により変わります。



▲多目的ホール ▲ボランティアルーム1



▲ボランティアルーム2 ▲調理室

Q4 利用団体は新型コロナ対策をどうしているの？

【A】 それぞれ工夫して活動しています。
ケアプラザ入館時には必ず検温と消毒をお願いしたり、使用後の消毒などしておりますが、それだけでなく利用団体の皆様も工夫をしながら活動しています。
『コロナ禍だからこそ体を動かさなくては』と運動系の団体は暖房を切り、窓を開け換気を行いながら活動をされています。また、『部屋を利用するときはみんなのために手指消毒、部屋を出るときは自分へのために手指消毒』とこまめに消毒をされて活動されている団体もあります。
ダンス系で活動されている方たちは『お互い触れない、マスクを外さない』など感染予防を徹底されています。子育てグループの方々は、換気の徹底や使用後のおもちゃの消毒、などしながら楽しく過ごされています。
コロナ禍ではありますが、やはり体を動かしたり、誰かと顔をあわせたりする機会は体の健康、心の健康を保つ上でとても大切な要素です。感染症対策は行いながらですが、ぜひケアプラザを活用してより良い毎日をお過ごしください。



子どものための人形劇の練習や、スポーツ吹矢など様々な形で使われているわ。



豊田地域ケアプラザ マスコットキャラクター りっぶるん

いつまでもおいしく食べたい！ ～口腔ケアのお話～

「元気の秘訣」として私、歯科衛生士から安全(むせ、窒息予防)に美味しく食べられる「お口」のケアを紹介いたします。
食べる、話す、笑顔など口の動きは顔や口周囲の筋肉が担っています。「お口」の体操を毎日の歯磨きのときに行い、日々の食事を楽しみましょう。

栄区役所
山本 歯科衛生士

自分で今できる！ 噛む・飲み込む3つの筋肉チェック

①口輪筋(唇)
噛む、飲み込むときにしっかり閉じるマスクをして口で呼吸していませんか？
食事の時、食べこぼしがありませんか？

②咬筋(噛む筋肉)(頬の筋肉)
「ブクブクうがい」で頬をふくらませ左右に動かせますか？
頬を吸い込みタコチューの口元になりますか？

③舌肉(噛むとき左右に動く)
舌が「あかんべ～」と前に出ますか？
舌が自由に動きますか？

毎日5分で筋肉維持！ 3ヶ月つづけてみましょう！

うがいの口腔ケア

ブクブクガラガラをやってみよう！

- ①空気ブクブク
唇をしっかりと閉じる、頬をしっかりとふくらませる
- ②水を含んでブクブク
ブクブクを30秒間
- ③水を含んでガラガラ
しっかりと上を向いてガラガラ10秒

舌の体操

出して戻す 左右に動かす 右回り1周 左回り1周