



豊田地域ケアプラザ イベントカレンダー 8月

月	火	水	木	金	土	日
3 豊田スクエア ステップ 10:00~11:30 3B 体操 A:高齢者体操 13:00~14:30 B:中高年体操 14:45~16:15	4 ボールやベル など「B」のつく 道具を使った体操。 Aクラスは 椅子に座ったまま Bクラスは 立って行います。 要事前申込	5	6 豊田 CP ガーデニング部 9:30~11:00	7 和田先生の健 康相談 13:00~13:30	1/8	2/9 貸館休業 デイサービス 通常営業
10 山の日 レコード喫茶 13:30~15:30	11 親子の広場 ぼっかぼか 10:00~12:00	12	13	14	15 未就園児 の親子のサロン。 保護者同士の交流や 子育ての悩みを 話せる場です。 絵本の読み聞かせ や手遊びなど の時間も。	16
17 感染防止対策 をしながら再開 します！ 詳しくは3ペー ジをご覧ください！	19	20 豊田 CP ガーデニング部 9:30~11:00	21 子育てティー サロン 10:00~11:30 ※予約制 和田先生の健 康相談 13:00~13:30	22	16	
24 豊田スクエア ステップ 10:00~11:30 3B 体操 A:高齢者体操 13:00~14:30 B:中高年体操 14:45~16:15	25 金井町スクエ アステップ 10:00~11:30 金井町内会館	26 AIAIAIの会 13:30~15:30 会場： 飯島町内会館	27 介護者の集い 10:00~12:00	28 豊田育児教室 10:00~11:30 豊田スリー A プログラム 13:30~15:15	29	
31 3B 体操 A:高齢者体操 13:00~14:30 B:中高年体操 14:45~16:15	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の感染
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 8 2020

Toyoda community care plaza NEWS



サロン連絡会で活動の大切さを再確認！

新型コロナウィルスによる活動自粛が続いた中で、改めて地域における「集まりの場」の役割やその大切さを確認しました。
～中面に関連記事掲載～

8月の豊田地区あいさつ標語

あいさつは えがおのタネを まくことば

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回覧させていただいております





新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言など、不要不急の外出ができない時期は、それまで地域で活発に行われていた様々な活動もすべてストップせざるを得ませんでした。そのため、高齢者を中心にした集まりの場である「サロン活動」もストップ、高齢者が外に出る機会も失われてしまいました。

少しずつ活動再開に向けての動き出しがはじまった6月26日、豊田地域ケアプラザではサロン活動をしているグループの連絡会を開催し、それぞれの状況やコロナ禍における活動の工夫を共有するとともに、改めてサロン活動がなぜ必要なのかを確認する機会とすることができました。

● 情報交換

情報交換では各グループがコロナ禍でどうしていたか、また今後についての方向性や不安について出し合いました。多くのグループが「安全対策ができない」と活動を中止していましたが、工夫をしてコロナ禍においても活動を続けていたところもありました(枠外参照)。

今後についても「人数制限が難しいため活動再開が難しい」「何かあったら責任が取れない」「お茶のみを楽しみに来ている方が多いが、感染のリスクもあり難しい」「どうやったらサロンを再開できるか悩んでいる」など多くのグループから「再開したいけどできない!」という声が挙がりました。

その中で、サロン活動を再開しているNPO法人積み木からどの様に活動しているか、またその思いなどについても発表いただきました。積み木では6月から時間を短縮して活動を再開。「飲み物は各自持参」「人数調整して午前・午後に分けて実施」「体操もストレッチのみ」「お話しも離れて」「スタッフも自己管理表を作って対応」「参加者にも検温カードを作成し確認」など様々な工夫をして再開しています。常に不安の中にいるけれど一歩を踏み出さないと始まらない、と地域のために決意を持って取り組んでいることをお話いただきました。

工夫で活動! コロナ禍での運動や見守り

屋外活動の回数を増やす

長尾台の「ノルディックウォーキング」での活動。約2mのソーシャルディスタンスを保ちながら、自治会館から公園までの約9千歩の道のりを歩きます。

月2回だったのを、コロナ禍では週1回に増やし、外出の機会を作りました。活動を続けたことで参加者からは大変喜ばれました。



▲ツツジの会で見守りの一環として出していたお手紙

「折り紙」でご近所の見守り活動

飯島団地の「ツツジの会」では、普段行っている集まるとのサロン活動ができないため、見守りの方法の一つとして折り紙に手紙を添えて各メンバーポストへ配布しました。

SNSなど情報通信化が進む中、温もりを感じるあたたかな活動内容でした。

活動を外で行う

富士見台の「気楽なサロン」では、活動しないことでの健康悪化を心配し、普段は屋内でしていた活動を、3密を避けて屋外で活動を実施しました。

屋外でのラジオ体操、ウォーキングなどみなさんいきいきと活動していました。

● サロンの目的を再確認!

グループワークでは、「活動の中で大切にしていること」をふせんに記入し出し合いました。まとめていくと「安否確認」「孤立防止」「健康づくり」「ふれあい」「おしゃべり」「外出先づくり」「担い手の楽しみ」などのキーワードとなりました。

サロン活動の目的を再確認し、地域におけるサロン活動の大切さを改めて共有しました。

情報交換では再開ができないとお話していたグループも「難しさはあるが一歩踏み出していきたい」と思いを新たにするなど、コロナ禍が続く中でも活動への勇気をもらえるとても良い場となりました。

▼グループワークで出し合ったふせんの一部



Dr.和田の健康コラム

新型コロナ、マスク、そして熱中症

新型コロナ流行が小康状態になるかと思いきや、やはり深く潜行していたウイルスが頭をもたげてきています。当初から若年層では無症候性感染(症状はないがウイルスを持っている)が相当数いると言われていました。コロナ流行初期は行政命令で明らかな症状が無ければ、又は濃厚接触者でなければPCR検査が出来ませんでした。今は網を上げて積極的に検査しているため、無症状保因者が多く見つかるようになっていきます。本人にはもちろん自覚はありませんし、周りの人もそんな目では見ませんから、必然的に二次感染を広げることになります。

最近「マスク警察」とのいやな言葉がありますが、今の時期感染予防のマスクは社会的には必須です。マスクには多少なりとも唾に含まれるウイルスの飛散防止効果がありますが、2mのソーシャルディスタンスを保てば、基本的に使用する医学的意味は僅かです。あくまで人込みの場合にのみ使用するのが現在の原則であり、外出や散歩の場合に、マスクは不必要です。外出や散歩をしない方が、体力筋力保持のためには悪影響が大きく、かえって病気にかかりやすくなります。

さてマスクをして仕事や外出する方は十分にお解りと思いますが、特に暑い日はマスクをしているだけで息苦しく、口周辺の皮膚に湿疹が出来て痒くなり、取り外したくなるのは誰も経験するところです。マスク使用は、服を一枚余計に着ているようなもので汗をかくのは当然です。この状況で頑張ると、熱がこもり熱中症発症の要因となります。増して今年は例年以上の酷暑、多湿が予想されており、厚労省も熱中症予防のためにも適切にマスクを使うように注意喚起しています。



豊田地域ケアプラザ協力医 和田医院・和田雄偉先生

皆様も上手にコロナ、熱中症、マスクとお付き合いください。

おしらせ

申込みやお問い合わせは豊田地域ケアプラザまで! TEL:864-5144

お気軽にお越し下さい!



豊田地域ケアプラザ マスコットキャラクター りっぷるん

コロナ対策しながら

レコード喫茶再開します!

2月以降、コロナウイルス感染拡大を受け中止としていました。豊田男塾主催の「レコード喫茶」ですが、感染防止対策を行い内容を少し変更した上で8月から再開することとなりました。

以下をご確認いただき、ぜひご参加ください。

【開催日時】8月10日(月) 13:30~15:30 (30分短縮)

【場所】豊田地域ケアプラザ 多目的ホール

【料金】無料 ※コーヒー等飲食物の提供は行いません。各自で飲み物をお持ちください。

【感染防止対策など】
・ケアプラザ入館時に検温をいたします。
・飲食物の提供は行いません。
・1テーブル2名のご案内といたします。
・レコード演奏については今まで通りです。

