

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
2 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	3	4	5 ガーデニング部 9:30～11:00	6 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	7 個別支援学級・特別支援学校に通う小・中学生集まれ！ 10組 参加費：300円	1/8 山の日 貸館休業 デイサービス 通常営業
9 振替休日 レコード喫茶 13:30～15:30	10 親子の広場 ぽっかぽか 10:00～12:00	11 感染防止対策をしながら開催しています！ 今回は水遊び。ぬれても良い格好で来てね	12	13 豊田育児教室 10:00～11:30	14	15 障がい児余暇 「いろんな生き物を作って飾ろう！」 10:00～12:00
16	17	18	19 豊田 CP ガーデニング部 9:30～11:00	20 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	21	22
23 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	24 金井町スクエア ステップ 10:00～11:30 金井町内会館	25 AIAIAI の会 13:30～15:30 会場： 飯島町内会館	26 介護者の集い 10:00～12:00	27 豊田スリー A プログラム 13:30～15:15	28	
30 3B 体操 A:高齢者体操 13:00～14:30 B:中高年体操 14:45～16:15	31 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					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。

豊田

地域ケアプラザ

だより

8

2021

Toyoda community care plaza NEWS



ボランティア活動を通じて

新しい出会いと感動を！

豊田地域ケアプラザデイサービスでは、地域の方々にボランティア活動をしていただいでます。活動内容とその思いを聞いてみました。
～中面に関連記事掲載～

8月の豊田地区あいさつ標語

あいさつで 広がるつながる 笑顔の輪

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 川田 将之
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



ボランティア活動のようす

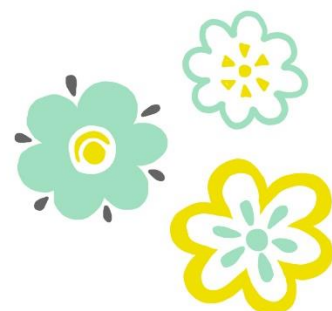
豊田地域ケアプラザデイサービス内では、ドライヤーかけ、お茶出し、お話相手から、日頃の練習の成果の発表の場としてグループで活動されたりしています。

その様子と活動のきっかけや感想を伺ってみました。

●高橋さん



麻雀の講師の資格をお持ちの高橋さん、週に3日は活動されています。飲まない・賭けない・吸わないを合言葉に活動する「健康麻雀」の活動をしています。コミュニケーションを取りながらできる頭を使うゲーム。利用者さんとともに楽しみながら「脳活」に励んでいます。長く活動を続けられる秘訣は、好きなことを楽しみながら活動することだと思います。



●瀬戸さんご夫妻



活動のきっかけは、デイで活動している近所の方が紹介してくれことでした。主人も麻雀ができるので夫婦で活動するようになりました。週に2～3回ほど来ています。メンバーが足りないときは私も麻雀に参加します。メンバーが揃っているときはお茶出しや話相手などもしています。

人生経験が違う方たちといろんな話ができるのが楽しいです。なにより心待ちにしている「今度はいつくるの？」と声をかけられるのが嬉しいです。

ご利用者さんと一緒に楽しみながら活動しています。

デイサービス ボランティア募集

少しの時間でも活動していただけます。気軽にご連絡

【時間】 10:15～15:20 の間でご都合の良い時間

【活動内容】 話相手、ドライヤーかけ、お茶出し、将棋・麻雀の相手、書道など

●勝田さん



豊田地域ケアプラザのガーデニン部に参加したことがきっかけでデイでの活動にも参加するようになりました。

人の世話をすることが好きで、週に2～3回通っています。

相手の方の笑顔が見られるとやりがいに繋がります。

一期一会のことと思い、楽しくボランティアをさせていただいております。

と勝田さん自身の生きがいにもなっている様子で、楽しみながら活動されています。

●グループでの活動

映像で芸術を楽しむ会(エーゲ会)



NPO 法人積み木内で「オペラ鑑賞カフェ」がコロナ禍で中止になり、安全に開催できる場はないかと検討し、積み木さんの場より少し広い豊田ケアプラザで、「映像で芸術を楽しむ会」としてエーゲ会を立ち上げられました。この日は、長岡花火と昭和歌謡を流されていました。大型スクリーンでの映像で花火の迫力と美しさに、昭和歌謡では、懐かしの歌を小さく口ずさんだり、手拍子をしたりとご利用者さまを楽しませてくれました。エーゲ会のみなさまは「楽しんでくれているのが活動の源」と、ご本人たちも嬉しそうに話してくださいました。



Dr.和田の 健康コラム

コロナ、マスク、そして熱中症



横コロナ流行は相変わらず収束が見えず、ロックダウンでもしない限り感染対策も限界に近く、後はワクチン効果を期待するのみの状況となっています。デルタ型の登場で、今までの感染対策では不十分な状態です。特にオリンピックを控え人流増加が見込まれ、益々感染対策の困難さが増えています。

現状流行の主体は若者であり、高齢者は同居等周囲の若者から貰う状況です。巣籠りしていれば感染機会は少ないでしょうが、それでは体力筋力の低下によるフレイル(虚弱)が増え、巣籠り→運動量低下→筋力低下→動けない→寝たきり の悪循環です。

運動する事・動く事が予防方法ですが、今は集団での行動は出来ません。ではどうする？

一人又は少人数で黙って散歩しましょう。歩き方は、ブラブラではなく少し速足、出来れば30分から1時間、最低週3回。但し、日中の暑い時を避け、朝夕の涼しい時に。

人込み以外でのマスク着用は不要です。暑い中でマスクをすると呼吸が十分に行えず息苦しい感じがするのは良くあることです。

マスク使用 → 十分に呼吸ができない → 熱がこもる → 熱中症。

コロナが収束する頃には、体力低下老人、寝たきり老人が増える予想されています。

夏を迎え、コロナ対策、マスク使用、熱中症予防のバランスをどうするか、難しいところです。

豊田地域ケアプラザ協力医 和田 雄偉

ご存知ですか？

よこはまシニアボランティアポイント

65歳以上の方がボランティア活動をすると、1回30分以上の活動に対して200ポイントが貯まり、寄付や換金ができる横浜市の制度です。

まずは、登録研修会を受講し、登録することが必要になります。

研修会は横浜市庁舎でも行われていますが、栄区内の6つのケアプラザでも行われます。

時間はいずれも13:30～16:00(受付開始 13:00)です。

8月10日(火)・20日(金)

▶場所:横浜市民協働推進センター スペース AB(中区本町 横浜市庁舎 1F)

9月17日(金)

▶場所:桂台地域ケアプラザ

10月24日(日)

▶場所:豊田地域ケアプラザ

11月30日(火)

▶場所:笠間地域ケアプラザ

令和4年

1月24日(月)

▶場所:小菅ケ谷地域ケアプラザ

3月7日(月)

▶場所:野七里地域ケアプラザ

ポイントためて
みませんか？



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

お問い合わせ

豊田地域ケアプラザまで！
045-864-5144