

6月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】 **無料**
 *日時 6月9・23 (火) 午前9時~12時
 ※相談時間は当月のみ12時までとなります
 *会場 根岸地域ケアプラザ2階 ボランティアコーナー
 *内容 子育て、学校、勉強、友人関係など
 悩んでいる親子を対象にご相談を受付けます
 *申込 各日程3日前までにお申込み下さい

【ぼこぼこ~親子の遊び場~】 **無料**
 *日時 6月16日 (火) 午前10時~11時
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *内容 リズム遊び、手遊び、簡単な工作など
 *対象 2, 3歳児を対象としたプログラム
 *申込 5/11 (月) から窓口にて受付中

【やさしい健康太極拳&ツボマッサージ】
 *日時 6月4・18日 (木) 午後3時~4時
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階多目的ホール
 *講師 本田 唯人氏 (鍼灸マッサージ師)
 (日本車椅子太極拳連合会々長)
4日: やさしい太極拳
18日: セルフツボマッサージ
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい
 (動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

【健康相談】 **無料**
 *医師 林 武利氏 (林クリニック 院長)
 *日時 6月3・17日 (水) 午後2時~4時
 *会場 根岸地域ケアプラザ1階 相談室<予約不要>

【筋力アップ&柔軟な身体づくり講座】
 *日時 6月 6日 (土) 午前10時~11時30分
 6月20日 (土) 午後1時30分~3時
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階多目的ホール
 *対象 ストレッチではもの足りない方
しっかりと負荷をかけた運動ができる方
 *内容 筋力トレーニングを中心とした体操
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい **無料**
 (動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

カフェヴィータ
 *日時 6月26日 (金) 午後1時30分~3時
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *対象 地域にお住まいの方どなたでもご参加下さい
 *費用 250円(チーズケーキ&コーヒーまたは紅茶)

【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】
 *日時 6月11日 (木) 午前10時~11時30分
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *内容 **「食中毒予防のおはなし」**
 *対象 健康に興味・関心のある方 **無料**
 *申込 当日、直接会場へお越し下さい

【笑って健康ケセラセラ】 **無料**
 *日程 6月2日 (火) ※毎月第1火曜日
 *時間 午前10時30分~11時30分
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 *脳トレリーダー **ほんもくケセラセラ**
 *内容 頭のストレッチ・歌って脳トレ
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい

【ぴよぴよちゃん劇場 ~おはなし広場~】
 *日時 6月5日 (金) 午前11時~11時30分
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階多目的ホール
 *対象 0~3歳児・保護者 **無料**
 *申込 当日、直接会場にお越し下さい

【ミラクル☆ストレッチ講座】
 *日時 6月20日 (土) 午前10時~11時30分
 *会場 根岸地域ケアプラザ 2階多目的ホール
 *対象 **運動初心者向け**
 軽い運動から始めたい方
 運動をしばらくお休みされていた方
 *内容 ①セラバンド体操 ②棒体操 など
★セラバンドをお持ちの方はご持参下さい
 *申込 不要・直接会場へお越し下さい **無料**
 (動きやすい服装・室内履きでご参加ください)

【プールDE水あそび】 **無料**
 *日程 7/7・14・21・28 (火)
 *時間 午前10時~11時30分
 *場所 ケアプラザ 花壇前プール設置
 (着替えは2階 多目的ホールをご利用ください)
 *対象 未就学児・保護者
 *申込 直接、花壇前にお越し下さい
<お願い>
 ・着替え、タオルはご持参ください
 ・濡れても良い服と帽子の着用をお願いします
 ・おむつ使用のお子さんは専用プールをご利用下さい
※ルールを守ってご参加ください

ケアプラザ職員が「上町会館」「西町会館」「東町会館」へお伺いし出張相談会を実施しています。
 また、ケアプラザからの情報のお届けやご希望に合わせた講話も行っています。
 日時等詳細はケアプラザまでお問合せください。 < 包括支援センター：045-751-4801 >

こ ん ち

発行 令和2年6月
 横浜市根岸地域ケアプラザ
 横浜市磯子区馬場町1-42
 TEL 045-751-4801
 FAX 045-751-4821

食中毒予防3原則

食中毒が発生しやすい、これからの季節。
 食中毒を防ぐための3原則を押おさらいしておきましょう。

- 菌・ウイルスを「つけない」**
 手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように必ず手を洗いましょう。食品はふたやラップフィルムで覆って保存しましょう。
- 菌・ウイルスを「増やさない」**
 細菌は高温多湿な環境で活発になり10℃以下では増殖が遅くなりマイナス15℃以下では停止します。肉、魚、生鮮食品、お総菜はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、冷蔵庫内でも細菌は増殖するので早めに食べましょう
- 菌・ウイルスを「殺菌する」**
 細菌、ウイルスは加熱によって死滅します。肉、魚、野菜の中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。調理器具にも、細菌、ウイルスが付着します。使用後は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

ミシンも針も使わずに簡単マスクを作ろう!

おうちにあるハンカチでオリジナルマスクを作しましょう

- ①ハンカチとゴムを用意
- ②内側に折りにします
- ③向かい合わせに折ります
- ④もう一度折ります
- ⑤ゴムを通して左右を折ります
- ⑥折りたたんだ中に一方を差し込みます
- ⑦出来上がり!

★立体布マスクの型紙あります。必要な方はお電話でお問い合わせください。根岸ケアプラザ 751-4801

◆訪問の家からのお知らせ◆

当法人への寄附金は、ご寄附をいただいた方の「所得税(国税)」の所得控除及び「横浜市の個人市民税」「神奈川県個人県民税」の寄附金税額控除の対象になります。(但し¥2,000を超えた額が控除対象です。寄附額¥2,001以上)
 ※ご不明な点は訪問の家 本部事務局(045-894-4640)へお問い合わせ下さい。