

11月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】 無料

*日時 **11月9日(火)** 午前9時~午後1時
 *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

【ぴよぴよちゃん劇場 ~おはなし広場~】 無料

*日時 **12月3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/先着10組
 (定員になり次第締め切り)
 *内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
 *申込 **11/10(水)** 午前9時より電話にて受付


【ぽこぽこ ~親子の遊び場~】 無料


*日時 **12月17日(金)** 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 **11/10(水)** 9時から電話にて受付


★次回以降★
 実施: 1月21日(金) 午前10時~11時
 申込: 12月10日(金) 午前9時より電話にて受付開始

【はじめよう!健康づくり1・2・3】 無料

*日時 **12月2日(木)** 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 **運動初心者向け**
体操、運動を始めたい方

1


2


3


*内容 運動負荷の**弱い**プログラム
 *定員 先着16名(定員になり次第締め切り)
 *申込 **11/5(金)** 午前9時より電話にて受付開始
 (動きやすい服装でご参加ください)

★次回以降★
 実施: 1月6日(木) 午後1時30分~3時
 申込: 12月3日(金) 午前9時より電話にて受付開始

【ちょこっと講座 ~生活お役立ち情報~】 無料

*日時 **11月 休会**
 ★次回以降★
 実施: 12月13日(月) 午前10時~11時30分
 申込: 11月25日(木) 午前9時より電話にて受付開始

【身近な場所での健康づくり フラザでラジオ体操!】

*日程: 月曜日から金曜日 毎朝8時45分から
 *場所: 根岸地域ケアプラザ 前庭 自販機前
 *自由参加: ケアプラザ職員と一緒に体操しませんか?

【笑って健康ケセラセラ】 無料

*日時 **12月7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・脳トレ・うた 他
 *定員 先着18名(定員になり次第締め切り)
 *申込 **11/16(火)** 9時より電話にて受付

★次回以降★
 ※1月 休会

【歌って健康トレーニング講座】 無料

*日時 **11月18日(木)** 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
 *内容 唾液の分泌をよくする口腔体操
 座ってできるストレッチ
 昭和歌謡を中心に歌いながら健康づくり



*定員 先着18名(定員になり次第締め切り)
 *申込 **10/21(木)** から電話にて受付中

★次回以降★
 実施: 1月20日(木) 午後1時30分~3時
 申込: 12月16日(木) 午前9時より電話にて受付開始

【健康相談】11/3は休会 無料

*医師 林 武利 氏(林クリニック 院長)
 *日時 **11月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<予約要>

こんち

発行 令和3年11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



教えて!林先生!のコーナー



【健康相談日】

根岸地域ケアプラザでは、地域にお住まいの方に無料の健康相談日があります。第1と第3水曜日14時~16時に磯子区丸山にある林クリニックの林先生に来ていただいています。医療行為はできませんが、健康に関する相談などありましたら、お問い合わせください!

林先生、コロナワクチンの仕組みをわかりやすく教えてください!

テレビ、新聞などで毎日色々な専門家が登場して、色々と意見を述べていますが、新型コロナウイルス感染症は誰でも初めての経験であり、未知の感染症なのです。テレビの発言が全てと思わないでください。冷静に対処することが最も大切です。どんな感染症でも3密を防ぐことは理にかなっていますので、これからも守りましょう。

皆さん、おそらくこち新聞を読んでいる時には、すでに2回目のワクチン接種を受けていると思います。2回目の接種が済んだ時はこれで安心と思われたでしょう。でも時間が経つにつれ、沢山の知見が得られてきました。現在、ワクチンの効果目は6~12ヶ月と言われています。それを超えると抗体がかなり減ってくると言われています。

ここで抗原、抗体について例えを使って理解しましょう。抗原、これはコロナウイルスそのもののことです。抗体、これは体で作られたコロナウイルスをやっつける【鉄砲を持った兵隊さん】のことです。コロナウイルスが体に入った時に、この兵隊さんが敵と判断して戦ってくれるのです。ウイルスが体に入った時に、この兵隊さんが敵と判断して戦ってくれるのです。ワクチン接種をすることで、この兵隊さんが造られているのです。時間が経つと兵隊さんが減ってしまいます。ですから感染を起こしやすくなるのです。でも悲観することはありません。ワクチン接種していると、兵隊さんを養成する養成学校も作られるのです。ですから、兵隊さんが減っても(抗体が減っても)患者(ウイルス)が来ると、即座に養成され、抗体が造られるのです。でも、但し書きがあります。今後コロナウイルスが変異を続けて、感染力がものすごく強くなったりすると、兵隊さんの養成(抗体の産生)が追い付かず、負けてしまい感染する可能性があります。この抗体の産生能力は人によって違うため、また、外からはわからないのです。一般に高齢者や持病を持った方が当てはまると言われています。ですからそのような場合は、もう一回ワクチン接種が必要かと思えます。抗体を作ることが弱い人、多くは高齢者で持病がある方は追加接種が必要でしょう。恐らく来年早々にも行政が判断しますので、それを待ちましょう。おそるに足りず、今まで通りに生活してください。

◆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」「神奈川県個人市民税」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。

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い合わせください。 < 包括支援センター: 045-751-4801 >