



9月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

*日時 **9月14・28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

無料

【ぴよぴよちゃん劇場 ～おはなし広場～】

*日時 **10月1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、パネルシアター等
 *申込 **9/10(金)午前9時より電話にて受付開始**

無料

【ぽこぽこ～親子の遊び場～】

*日時 **9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 **8/10(火)から電話にて受付中**

無料

★次回以降★

実施：10月15日(金)午前10時～11時
 申込：9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】

*日時 **10月7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**



*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 **9/3(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：11月4日(木)午後1時30分～3時
 申込：10月1日(金)午前9時より電話にて受付開始

【ZOOMで介護者のつどい】

*日時 **9月18日 10月16日** 土曜日
 14:00～14:30
 *内容 ZOOM を使いオンラインで介護者の方
 たち同士の交流を行います
 *対象 介護を行っており、ZOOM を使える方
 *申込 電話でお問い合わせいただくか、
 negishicp@gmail.comまでメールで
 お問い合わせください

無料

【笑って健康ケセラセラ】

*日程 **10月5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 **9/21(火)より電話にて受付開始**

無料

★次回以降★

実施：11月2日(火)午前10時30分～11時30分
 申込：10月19日(火)午前9時より電話にて受付開始

【歌って健康トレーニング講座】

*日時 **9月16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 **8/19(木)から電話にて受付中**

★次回以降★

実施：11月18日(木)午後1時30分～3時
 申込：10月21日(木)午前9時より電話にて受付開始

【健康相談】

*医師 林 武利 氏 (林クリニック 院長)
 *日時 **9月1・15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>

無料

ケアプラザ職員が「上町会館」「西町会館」「東町会館」へお伺い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3年9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

みんなに やさしい!楽しい!第2弾!

はじめてのスマホ体験教室



開催日	10月11日(月)	10月18日(月)	10月25日(月)
時間 内容	10:00～12:00 かんたん入門編	10:00～12:00 やさしい基本編	10:00～12:00 たのしい応用編
時間 内容	14:00～16:00 かんたん入門編	14:00～16:00 やさしい基本編	14:00～16:00 たのしい応用編

【お願い】
 左記より講座と
 開催日時を選ん
 で、お申し込み
 ください!

会 場：根岸地域ケアプラザ 2階 多目的室
 持ち物：上履き、筆記用具、水分補給用の飲料
 講 師：ソフトバンク株式会社より 協力：ヨコハマ SDGs デザインセンター
 申 込：9月15日 9:00～電話で受け付け開始 各回先着10人 TEL 045-751-4801 担当：坂井

☆健康相談の医師のご紹介☆

林 武利先生

林クリニック院長(磯子区丸山)内科から外科まで幅広く診察されています。

<プロフィール>

出身:横浜市磯子区

幼稚園:八幡橋幼稚園

根岸地域ケアプラザの協力医になって20年以上!(診察ではなく、健康相談です)

モットー:慌てず、騒がず

<先生より>

コロナ禍で大変な時期を迎えています、このモットーを忘れずにいたいと思います。

現在のコロナ禍について何か注意することはありますか!?

この原稿を書いているのはオリンピック真ただ中、また緊急事態宣言が発出されている時です。皆様が読む頃にはよくなっているか、より感染爆発が起きているか予想できていません。なぜならこの感染は今までに経験がないからです。したがって、テレビなどで専門家と称する人々が良い事、悪い事を色々と話していますが、話半分で聞くといいでしょう。マスコミの報道は人々を不安にさせることを言いがちです。全て正しいとは限らないので、あまり悲観的になるのも良くないと思います。今できる事は、マスクの着用、人混みを避けることを心がけましょう。

マスクをしての生活も2年目。様々なことが不安です...

夏はマスクをすることで、熱中症になりやすくなります。炎天下で人通りが少ない時はマスクを外すことも熱中症予防の一つです。熱中症で命を落とすこともあるので、注意が必要です。

今後、流行のインフルエンザについて聞かせください!

昨シーズン、インフルエンザはほとんど流行しませんでした。皆がマスクを着用し、手洗いを行ったから今年も同じくすれば感染しないという意見もあります。反対に感染者が少ないから抗体を持つ人が少ないので大流行するという意見があります。

インフルエンザの予防接種はした方がいいのでしょうか?

よく聞かれますが、万が一を考えれば必要かと思えます。今まで経験したことがないことが起こりえますから、あまり動揺することなく正しいことを実践することが大切です。

