

7月イベント情報

【発達支援ルームHonu Club】

- *日時 7月12・26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付けています。
- *申込 各日程3日前までにお申し込み下さい

無料

【ぴよぴよちゃん劇場 ～おはなし会～】

- *日時 8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/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、指人形、手遊びなど
- *申込 7/11(月) 午前9時より電話にて受付中

無料

おはなし会終了後12時までお部屋を開放します。ご自由にお過ごしください。
絵本コーディネーターからおすすめの本を教えてくださいませんか？

【ぼこぼこ～親子の遊び場～】

- *日時 7月15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 6/10(金) から電話にて受付中

無料

★次回以降★
実施：8月19日(金) 午前10時～11時
申込：7月11日(月) 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 7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
軽い運動から始めたい方



- *内容 運動負荷の弱いプログラム
- *定員 先着20名(定員になり次第締め切り)
- *申込 6/9(木) 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：8月4日(木) 午後1時30分～3時
申込：7月14日(木) 午前9時より電話にて受付開始

【主任ケアマネジャーから学ぶ】

元気なうちから考える老後の備え

- *日時 8月15日(月) 午前10時～12時
- *会場 根岸地域ケアプラザ2階 多目的ホール
- *内容 今は元気な皆さんですが、老後を見ずして介護負担について学んでみませんか？
- *対象 健康・介護に興味・関心のある方
- *申込 7月28日(木) 午前9時より電話、窓口にて受付

無料

★次回以降★

実施：9月8日(木) 午前10時～12時
申込：8月18日(木) 午前9時より電話、窓口にて受付開始

【笑って健康ケセラセラ】

- *日程 8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・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 7/20(水) より電話にて受付中

無料

★次回以降★

実施：9月6日(火) 午前10時30分～11時30分
申込：8月17日(水) 午前9時より電話にて受付開始

【歌ってトレーニング健康講座】

- *日時 7月21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25名(定員になり次第締め切り)
- *申込 6/16(木) から電話にて受付中

★次回以降★

実施：9月15日(木) 午後1時30分～3時
申込：8月18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 7月6・20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>

無料

こんち

発行 令和4年7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

パントマイム&バルーンアート体験

日程：7月28日(木) 午前10時30分～11時45分
会場：根岸地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
内容：パントマイム体験(見えない壁が見えたり...)
バルーンアート体験
対象：小学生以上 / 先着15名
申込：6月23日(木) から電話または窓口にて受付

教えて！林先生！

根岸地域ケアプラザ協力医の林クリニックの林です。
今回はコロナワクチン接種4回目についてお話します。
区役所からそろそろ接種券が届くころと思いますが、3回目と違って接種したほうがいいのか悩まれる方も多いかと思います。
それは1,2,3回目と違ってマスコミ報道(テレビなど)で感染者数の増加は報道されていますが、重症者数は減少していると報道されているからでしょう。4回目接種は日本が初めてではなくイスラエルなどが先行して接種しており、その結果を参考にして日本政府が決めました。
ウイルスも何回も変異しており、その性格も変異しています。ワクチン接種により重症化のリスクは減りましたが、感染率は高止まりです。今や政府は声高には言いませんが空気感染を起こしていると言っても過言ではないでしょう。空気感染といっても野外で空気を吸っただけで感染するわけではありません。
ウイルスを持った人が部屋でマスクをせず大声でしゃべったりすれば感染する可能性があるということです。私は以前より発信していましたが、野外でのマスクの必要はありません、ただし野外でも近くで面と向かって会話をするときには必要です。
これから夏に向けてコロナ感染より熱中症の方が心配になります。恐れるあまり、家に閉じこもってしまうことはやめましょう。高齢者の1年と二十歳の1年では意味がちがうのです。
さて、4回目のワクチンですが、高齢者および持病のある人は接種したほうがよいでしょう。
いままで大きな副反応をおこした人は医師に相談してください。
ただし4回目のワクチンで感染を100パーセント防ぐことはできませんが、重症化を防ぐことはできます。

出張相談会について...
ケアプラザ職員が「西町会館」へお伺いし出張相談会を実施しています。出張相談会ではケアプラザからのお知らせ、ご希望に合わせた講話も行っています。ご希望の方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 >