

ひだまり通信

第110号 (縮小版)



横浜市美しが丘地域ケアプラザ
(社会福祉法人 緑成会)

住所：横浜市青葉区美しが丘4-32-7
電話：045-901-6665

ホームページQRコード



2020 (令和) 2年 6月 1日 発行

免疫力を上げてウィルスに負けない身体を作っていきましょう

コロナの予防は、手洗い・食事と睡眠・適度な運動 そして笑顔で過ごして免疫力アップ！



手洗いのポイント

必ず石鹸を使って流水で20秒以上洗いましょう。しっかりこするのが効果的です。



食事のポイント

免疫細胞の7割は腸内にあります。腸が活発になる様に発酵食品や食物繊維を多く摂るように心がけましょう。



運動のポイント

散歩は人込みを避けて、1日8000歩くらいを目安に。外出しにくい時は無理せずラジオ体操やストレッチを取り入れるのも良いでしょう。

コロナストレスが原因？

こんな私が带状疱疹！

ストレスを与える事はあっても、ストレスを受けるなんて、服薬でフラフラするけどなぜか幸せ～、それは副作用なんですって。ストレス対策に早朝の川沿いを歩くと風も爽やか、花も綺麗。最高！（包括・椎木）

ケアプラ職員
はどうしてる？

意識的に食べる事で健康に！

緑成会の管理栄養士さんに教えてもらった免疫力アップのおかずはズバリ「餃子」！早速家で作って高校三年生の息子と40個を完食。そのおかげか病気無し！です。

(ケアマネジャー・隅田)

オンラインでつなぐ

https://www.youtube.com/channel/Uckjgtldox_lLenBa_if-Syg

インターネット版

美しが丘地域ケアプラザ youtube 検索

6/10
(水)
公開!

坂の途中の寄り道 YouTube カフェ



美しが丘地域ケアプラザ職員出演のユーチューブカフェです。是非一度、ご覧になってください。(インターネット環境が必要です) スマホやパソコンのネット動画の見方が分からない方はケアプラまで遠慮なくご連絡ください。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかる施設利用等について】

3月1日から5月31日までの間、当ケアプラザを含む横浜市内の市民利用施設はすべての施設利用(貸館)及び事業を中止しており、介護等の相談業務と通所介護(デイサービス)のみ運営しております。

6月1日以降の利用に関して、施設利用の再開、もしくは中止の延長が決まりましたら貸館利用予約済みの団体代表者さま宛てにご連絡させて頂く予定です。また、自主事業については状況を見ながら再開を予定しておりますが、現時点(5月20日)では未定です。当面の間ご不便をおかけいたしますが、何卒ご承知おきのほどお願い申し上げます。

なお、施設や事業等の状況についてのご確認は、お電話でお問い合わせさせて頂きましても結構です。(☎ 045-901-6665)

*施設利用等の状況については、ホームページにも掲載しております。



美しが丘地域包括支援センターからの事業のお知らせ

Q 包括支援センターナースの仕事ってなに？

ズバリ！「介護予防」

ポイントは2つ

1つ目は地域、2つ目は個人

それぞれの「介護予防」

誰もが元気に歳を重ねたいですね。

そのために大切なことは

個人が地域の人とつながって一緒に活動すること。例えば体操、太極拳健康マージャン、ウォーキングなど。地域での活動を増やすことが個人と地域の元気につながります。

(看護師・上原)



包括支援センターの社会福祉士の知られていない仕事

「青葉区成年後見サポート」に定期的に参加し、弁護士・司法書士・行政書士・社会福祉士・市民後見人等で寄せられた相談事例を検討し、より良い支援に結び付けるための連携体制作りを行っています。虐待の相談受付後、区役所に連絡し必要に応じてケアマネジャー等の支援者と対応を検討します。包括支援センターの中だけでなく、様々な機関と相談して進めていくので、まずはお気軽にご相談ください。

(社会福祉士・小久保)



ケアプラザでつぶやき

花の頃を過ぎても雨が降ったりすると急に気温が低くなることがありますね。寒い冬が過ぎてから、冷えることを日本では季節に合わせていろんな言葉で表現します。

例えば若葉の緑がまぶしい頃に冷えることを「若葉寒」わかばさむ といいます。俳句をされている方は若葉冷えという言葉でご存知かも知れません。おおむね5月の新緑の頃に冷える時に使います。4月の花の盛りに冷えるのを花冷え、6月に入り梅雨の時期の冷えを梅雨寒と言います。

ただ、一言「寒い」と言わないところが、季節を大切に

する日本語の洒落心で素敵ですね。こういったちょっとした時期に体調を崩しやすいので、充分お気をつけください。(長谷川)

横浜市美しが丘地域ケアプラザ

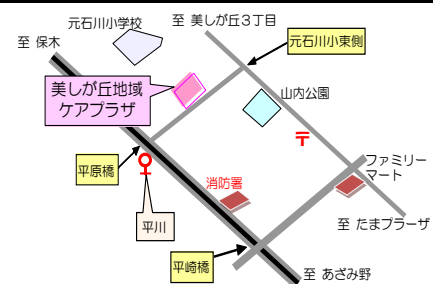
〒225-0002

横浜市青葉区美しが丘4-32-7

電話 045-901-6665

FAX 045-901-6718

E-mail : utukushigaoka-cp@midorinosato.or.jp



美しが丘地域ケアプラザ 🔍 検索

休館日のお知らせ：7/4(土)、8/1(土)