

# プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 11月号  
令和2年11月発行 第123号

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ  
〒234-0054  
横浜市港南区港南台3-3-1  
214ビル1階

〈発行責任者〉 福本 修平

Tel 045-834-3141

## 貸室利用の段階的な緩和について



施設の利用について、10月12日（月）から当面の間、次のとおり範囲を拡大します。主な変更点は、**定員**と**活動制限**の緩和となります。引き続き、御協力をお願いいたします。  
※諸室の貸出時間や換気・消毒等に変更はありません。

### ■定員について

お部屋	定員（現行）	定員（変更）	注意事項
調理室	定員15名まで ※調理室の定員2名を含める 利用時間2時間まで ※飲食可能	定員40名まで ※調理室の定員5名を含める 利用時間2時間まで ※飲食可能	①マスクを着用 ②人の間隔を1m以上設ける ③窓を開け換気を行う ④上履き持参 ※靴入れ袋もご持参ください ⑤利用後は消毒を行ってください。清掃及び消毒（20分）のあと、点検及び換気（10分）を行い、退室となります
多目的ホール			
ボランティアコーナー	定員8名まで 利用時間2時間まで ※飲食可能	定員20名まで 利用時間2時間まで ※飲食可能	
地域ケアルーム	定員4名まで 利用時間2時間まで ※飲食可能	定員5名まで 利用時間2時間まで ※飲食可能	

### ■活動制限について

活動種別	活動内容（現行）	活動内容（変更）	注意事項
運動系	運動等、多量の呼気が想定される活動は利用不可（体操、ヨガ、太極拳、フラダンス、吹き矢等）	最低限、人と人が接触しない程度（1m以上）利用者同士の間隔を、確保した上でご利用ください	①マスクを着用 ②換気時間を設けてください（二方向の窓やドアを30分に1回以上開放する） ※換気中は、マスクを外しても構いません
音楽系	大声での発声、歌唱等は、多量の呼気が想定される活動は利用不可		



# 講座のご案内

※受付開始日は原則2か月前の同日になります。

港南台地域ケアプラザ ☎834-3141



## ♪ 地域みんなで元気になろう♪ 港南台みんなのわ

日時:令和2年11月15日(日)

11:00~12:00

会場:港南台地域ケアプラザ  
多目的ホール

先着  
15名

持ち物:上履き・履物を入れる袋

内容:男性3人組グループによる

ギター演奏で演歌をお楽しみ下さい!

参加費  
無料



## ハーブ&アロマ講座 「香りのクリスマスガーランド」

日時:令和2年12月1日(火)

10:00~11:15

会場:港南台地域ケアプラザ  
多目的ホール

先着  
9名

対象:未就学児の保護者

お子様連れで参加いただけます

講師:マザーズハンド 千葉 ひろみ氏

※11月11日(水)9:00~

電話か来所にて受付開始

参加費:700円

内容:三つ編みにした毛糸に松ぼっくりや  
どんぐり、ドライハーブをつけ、  
クリスマス飾りを作ります。



※ 当日、やむを得ず遅れたり欠席される時は、予めご連絡ください。  
連絡がない場合や開始時刻に遅れた場合、受講できないことがあります。

## 事業を一部再開しました



# とまとこども食堂



新型コロナウイルスの影響により、自粛していました“こども食堂”を10月から再開しました。今年度は感染症予防対策の為、今までのようなお食事の提供は出来ませんでした。地域の皆様からのご寄付、港南区社会福祉協議会様のご協力をいただき、レトルト商品やお菓子などの袋詰めを無料でお渡しする、新たな取組で皆さまをお迎えしました。

日時:毎月第1金曜日 午後5:30~午後7:00

※新型コロナウイルス感染防止のため、予定を変更する場合があります





# ケアプラザからのお知らせ

無料  
相談

## 歯のほのぼの相談室



今年度、新型コロナウイルスの影響により、自粛していました、歯科衛生士（南部病院 口腔外科）による個別の歯科相談を 11 月から再開します。再開するにあたり、感染予防の観点から相談のみとし、ブラッシング等の実演を伴う指導は行いません。歯にお悩みのお子さんから大人まで、是非ご参加ください。

日時：毎週月曜日 14時30分～15時30分（お一人：30分）  
（祝祭日・毎月第3月曜日はお休み）

今年の日程：11月9日（月）、30日（月）  
12月7日（月）、14日（月）

会場：港南台地域ケアプラザ 地域ケアルーム

相談員：南部病院 歯科衛生士 ※相談員は歯科医師ではありません

定員：各2名 持ち物：上履き、靴入れ

申込：事前予約制（電話か来所にて受付）



☆感染予防のため、マスク着用にご協力をお願いします。

## 健トレ2020

秋

介護予防普及強化事業の一環として、予定していました“健トレ 2020 秋”は、新型コロナウイルスの影響を考慮し、自宅で簡単にできる介護予防のリーフレットをケアプラザにて配布します。口腔ケア・食事レシピ・運動（ストレッチ）をご紹介します！



リーフレット

先着  
40名

⇒11月1日（日）よりケアプラザの窓口にて

先着40名様に無料配布します。※お電話での取り置きは不可です。

## 港南台社会福祉協議会からのお知らせ

■11月8日（日）港南台地区センターで予定していました「第23回チャリティバザー」は新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止となりました。

■福祉ネットワークボランティア募集！

住民同士による助け合いの活動です。買物補助や傾聴など1時間程度の活動です。ご興味がありましたら、港南台地域ケアプラザまでお問い合わせください。





# ケアプラザカレンダー (11/1~12/5)

～施設点検のお知らせ～  
11月16日は「施設点検日」のため、  
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
		みち草 (13:30~)	イングリッシュ 書いてみよう (10:00~) さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45~ 二部②14:30~	ぺんぺん草の会 (10:00~)	とまと こども食堂 (17:30~) ※お食事の提供 はございません	
11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
	歯科相談 (14:30~)	ほっとカフェ (13:00~)	ぴよんぴよん (10:00~)	ぺんぺん草の会 (10:00~)		3多クロス・ ステーション 一部 9:30~ 二部 10:40~
11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
港南台 みんなのわ (11:00~)	施設点検日	音楽のひろば (13:30~)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45~ 二部②14:30~	認知症 家族のつどい (10:30~) ぺんぺん草の会 (10:00~)	青年学級 ないとくるーず (18:00~)	
11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
				子育て まち育て塾 (10:30~)	お〜い! らくかい (10:00~)	3多クロス・ ステーション 一部 9:30~ 二部 10:40~
11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
	赤ちゃん教室 (10:00~) 歯科相談 (14:30~)	アロマ講座 (10:00~) みち草 (13:30~)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45~ 二部②14:30~	ぺんぺん草の会 (10:00~)	とまと こども食堂 (17:30~) ※お食事の提供 はございません	

## ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや  
高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークル  
などにおいて、運営をお手伝いしていただける  
ボランティアさんを募集しています。  
お問合せは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141

榊原・多田まで

