

プラザ便り



令和3年7月発行

令和3年度の事業が 再スタートしました

Vol.2

コロナ禍でも工夫をしながら、
活動を再開しています。



とまとこども食堂 食品配布



開催:毎月第1金曜日
時間:17:30~19:00

※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

1月以降、自粛していました【こども食堂】
を6月から再開しました。

新型コロナウイルスの影響により、今年度も
今までのような、お食事の提供は出来ませんが、
地域の皆様やNPO 法人フードバンク浜っ子南
様からご寄付いただきました、レトルト商品や
お菓子、飲料水などを袋詰めにし、無料にてお
渡ししました。

当日はあいにく雨風が強く、残念でしたが、
お迎えした皆様には、再開を喜んでいただき
ました。

協力:港南区社会福祉協議会



保護者用には、
パスタ・スープ・
ちらし寿司の素・
クラッカー・ふりかけ等



お子様用には
お菓子とジュース



【おひとりさまの会】 6月8日に開催しました！



コロナ禍でしばらく休止していた「おひとりさまの会」を1年半ぶりに再開し、協力医である篠田和明先生と一緒にコロナワクチンについて学びました。

今回は2種類あるコロナワクチンのうち「mRNA ワクチン」(ファイザー社、モデルナ社製ワクチンはこれに属します)に焦点をあて、仕組みや効果、副反応等の解説をしていただきました。参加者からは、「正しい情報を知ることの大切さがわかった」「アナフィラキシーが不安だったが、接種する決心がついた」「ワクチンの副反応をあまり気にしなくてもよいと聞き、安心した」などの声が寄せられました。

「おひとりさまの会」では、これからも暮らしていく中で考えなくてはならないこと、不安なこと、困っていることに対する情報交換や専門家を招いての勉強会などを行っていく予定です。おひとり暮らしではない方の参加もお待ちしています。

次回「おひとりさまの会」のお知らせ

「成年後見制度について」

日 時：7月28日(水) 10時00分～11時30分

場 所：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：三井住友信託銀行港南台支店 主任財務コンサルタント 福田政和氏

参加料：無料 持ち物：上履き、靴入れ

定 員：先着 20 名 申 込：事前予約制(電話か来所にて受付)



これからの 講 座 紹 介

エンディングノートを書いてみよう

◆ 日 時：令和3年7月21日(水)
10:00～11:30

先着
20名

◆ 会 場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

◆ 対 象：65歳以上の興味のある方

◆ 内 容：終活への思いを無理なく自然に見える化できる「エンディングノート」を作成します。港南区版エンディングノートのプレゼントがあります。

※参加費は無料です。



とまとこども食堂

◆ 日 時：令和3年7月2日(金)
令和3年8月6日(金)
17:30～19:00

◆ 会 場：港南台地域ケアプラザ

◆ 内 容：レトルト商品やお菓子などの袋詰めを無料でお渡しします。



※お食事の提供はありません。
※数に限りがあるため、
なくなり次第終了です。



歯のほのぼの相談室 ミニ特別版



マスクの中のお口はどうなってる？

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種も始まり、明るい兆しも見えてきました。

感染予防のために既に実践されている手指消毒（手洗い）・マスク着用・三密の回避などに併せ、お口からの予防も追加してください。ウイルスの侵入場所は鼻や口などの粘膜からと言われています。口の中の細菌が多いとウイルス感染のリスクが高まってきます。不潔な口腔環境を作らないことがとても重要です。

マスク着用時の口内は乾燥し、唾液の量が減少、歯周病やむし歯の悪化など口呼吸の弊害も出てきます。また、乾燥した口内は舌に細菌が繁殖し口臭の原因にもなります。

外出を自粛していると日常の会話も少なくなり、口腔機能低下も起こりフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）へと移行しやすくなります。清潔な口腔内を保ち、免疫力をアップしましょう！唾液には免疫グロブリン（IgA）という物質が含まれ免疫力として働きます。夏に向けて熱中症予防も含め、こまめに水分補給をしてください。

歯のほのぼの相談室



歯科衛生士（南部病院 口腔外科）による個別の歯科相談です。今年度は感染予防の観点からブラッシング等の実演を伴う指導は行わず相談のみです。

日時：毎週月曜日 14時30分～15時00分／15時00分～15時30分
（祝祭日・毎月第3月曜日はお休み）

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：2名 申込：事前予約制（電話か来所にて受付） 持ち物：上履き、靴入れ

指体操で脳を活性化しよう！

簡単な指体操から始めましょう！

指折り体操は、親指から順番に小指まで数を数えながら1本ずつ指を曲げる体操です。



指折り体操

- ① 親指からスタートします
- ② 指を曲げる際に、数を数えます
- ③ 小指まで行ったら続けて反対の手を行います

※他の指が曲がらないように注意しましょう。

※順番に10まで数えると、3・4に位置する「中指」と「薬指」が曲げにくいのでゆっくりと意識して取り組んでいきましょう。



ケアプラカレンダー 6月27日～7月31日

施設点検のお知らせ

7月19日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



7月

日	月	火	水	木	金	土
6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)		七夕まつり (10:30～11:00) 会場：港南台 中央公園	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 はありません	
7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
	歯のほのぼの 相談 (14:30～)		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～)		
7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
		認知症セミナー (13:30～)	ぴよんぴよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～) 認知症家族の つどい (10:30～)		みらくる ☆ 甚平さん 夏の演奏会 一部 11:00～ 二部 13:00～ 三部 15:00～
7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
	施設点検日 	音楽のひろば (13:30～)	エンディング ノート講座 (10:00～) さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	子育て まち育て塾 (10:30～)		
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
	赤ちゃん教室 (10:00～) 歯のほのぼの相談 (14:30～)		おひとりさま の会 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)	お～い! らくかい (10:00～)	

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問合せ下さい。



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。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141 担当:榊原・多田

