

〈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
TEL:045-834-3141

〈発行責任者〉所長 福本 修平

プラザ便り



9月1日は「防災の日」です！

令和3年9月発行

大正12年9月1日には関東大震災が発生しました。また、「二百十日」もこの頃で台風等の災害にも備えるため、昭和35年に「防災の日」と定められました。

防災の鉄則として、自分の身は自分で守ることへの取組が重要です。そのためには、事前の備えが必要になります。

そこで、今回は、**ローリングストック(循環備蓄)**をご紹介します。



ローリングストック(循環備蓄)とは？

日頃から少し多めに購入し、食べた分を補充しながら、日常的に備蓄して災害に備えることです。

常に一定量の食品をストックできて、賞味期限切れを心配する必要もありません。また、食べ慣れている食品は災害時でも安心して食べられます。

✓ **もしもの場合に備え、ローリングストック(循環備蓄)で賢く防災備蓄をしましょう！**

✓ **備蓄の目安として、家族の人数×最低3日分を考えておきましょう！**



災害時の簡単レシピ

包丁なし！火なし！
袋の中で揉んで待つだけ和え物



【材料】

- ・切干大根:15g
- ・ツナ缶(ノンオイル):1缶
- ・塩昆布:2g
- ・梅干し(種をとる):1個
- ・白いいごま:適量

【作り方】

- ①ごま以外の材料をポリ袋に入れてからよく揉み、20分程おく
- ②白いいごまをふる

☆詳しくは、農林水産省の HP から「災害時に備えた食品ストックガイド」をご参照ください。

URL:農林水産省 (<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>)

貸室予約の中止について



緊急事態宣言を受け、8月20日より当面の間、貸館予約を中止させていただきます。なお、既にご予約頂いている部屋につきましては、定員を50%以内に減じてお貸しいたします。

詳細につきましては、ケアプラザまでお問合せください。

各部屋の 定員

- 多目的ホール／20名
- 調理室／2名
- ボランティアコーナー／10名
- 地域ケアルーム／4名



ケアプラザフェスタ 2021 開催

日時:10月9日(土)10:00~18:00

会場: 港南台バース ドゥファッションプラザ



地域包括支援センター便り

Vol.3

7/27 地域ケア会議を開催しました!

今回の地域ケア会議は「高齢者のワクチン接種、港南台ではどうしてる?どうなった?」というテーマにて開催をしました。

民生委員、自治会の方々、医療機関、行政、ケアプラザが港南台地区におけるコロナワクチン接種の現状と接種するために何が出来るかを話し合いました。予約を取りづらい方に対して自治会で予約の手伝いをしたり接種会場まで付き添ったりする事例が紹介されました。

今後の支援につながる有意義な意見交換の場となりました。

地域ケア会議とは… 高齢者が住み慣れた地域で最後まで暮らしていくための仕組みなどを話し合うための会議です。



会議の様子

地域包括支援センター 高橋・野原・今岡・手塚

簡易網戸を設置しました



今まで、網戸がない事で虫の侵入があり、ご迷惑をおかけしていましたが、この度簡易網戸を設置しました。



十五夜



2021年度の十五夜は 9月21日(火)です。コロナ禍ですっきりしない日々が続きますが、綺麗な夜空でも眺めてみてはいかがでしょうか?





こもれびカフェ



要支援の方も、安心してご参加いただけます

港南台タウンカフェでは、毎週月曜日、大人のための交流サロン「こもれびカフェ」を開催しています。様々なプログラムから、好きなものを選んで参加できます。地域の中で、いつまでも元気で、自分らしく暮らし続けるために、ご活用ください。現在、感染対策のため、少人数で開催しています。参加の場合は、事前にご予約ください。



9月のプログラム ※参加費/300円～

	午前(10:00~11:10)	午後(13:00~14:10)
6日	ひだまりサロン	ギター音楽を楽しむ会
13日	やさしい折り紙	やさしい折り紙
20日	敬老の日(祝日の為お休みです)	
27日	呼吸法とストレッチ	呼吸法とストレッチ

お問合せ先

港南台タウンカフェ*045(832)3855/営業時間:10:00~18:00(定休日:日・祝・第1火曜)



ひだまり
サロン



ギター
演奏会



呼吸法と
ストレッチ



これからの講座紹介

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、事前にお問い合わせください。

ゆらりんころりん in 港南台

9月13日受付開始/先着15組



- ◆ 日時:令和3年10月5日(火)
10:10~11:10(受付:10:00~)
- ◆ 会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対象:0歳児~未就学児とその保護者

- ◆ 内容:
親子で一緒にふれあい遊び(ゴムとび・玉入れなど)をしたり、絵本の読み聞かせを行います。 ※参加費は300円です

赤ちゃんのタッチケア講習

9月13日受付開始

- ◆ 日時:令和3年10月19日(火)
10:00~11:15
- ◆ 会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対象:3~12ヶ月児とその保護者

先着
6組

- ◆ 内容:
タッチケアの実習を行った後、ハーブティーを飲みながら、ゆっくり過ごしましょう! ※参加費は300円です



ぴよんぴよん

当日先着
12組

- ◆ 日時:令和3年10月13日(水)
10:00~11:15
- ◆ 会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対象:0歳児~未就学児とその保護者



- ◆ 内容:
港南区こども家庭支援課の助産師さんに子育ての悩みや不安、ママの身体のことなど、話してみませんか! ミニ講座もあるよ!!



ケアプラカレンダー

8月29日～10月2日

施設点検のお知らせ
9月13日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
			さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～		とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	
9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
	歯のほのほの相談 (14:30～)		そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)			
9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
	施設点検日 		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～)		
9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
		音楽のひろば (13:30～)	おひとりさま の会 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)		お～い! らくかい (10:00～)	
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) 歯のほのほの相談 (14:30～)			子育て まち育て塾 (10:30～)		



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

