

出張！「町のお医者さんと語ろう」

毎月開催している『町のお医者さんと語ろう』ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、お休みさせていただいております。そこで、今号では、横浜市芹が谷地域ケアプラザ協力医の豊福深奈先生より、紙面からのコラム形式で、旬な情報をお伝えします。

今回のテーマは『手洗いの効果』です♡

新型コロナウイルス感染症対策として、手洗いが重要であることが皆様のお耳にも入っていることと思います。14年前に東京都健康安全センターの森功次さんが感染症学雑誌に発表した研究結果をわかりやすくしたものを添付します。(右図参照)

新型コロナウイルスが両手に何個いれば感染し、何個しかいなければ感染しないかという研究はありませんが、ウイルスとの接触を少なくするという意味では、丁寧な手洗いが如何に大切かということはおわかり頂けると思います。ご自分を守ることが、家族を、地域を、国を、人類を守ることに繋がります。あらためて、適切な手洗いの励行をお願い致します。

芹が谷地域ケアプラザ協力医 豊福医院 豊福深奈

手洗いの時間・回数による効果

東京都健康安全研究センターの森功次さんによる

手洗いの方法

手洗いなし.....**約100万個**とすると...

流水で15秒手洗い.....**約1万個**

ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ.....**数百個**

ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ.....**数十個**

ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返す.....**数個**



お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館時間の変更、部屋利用及びケアプラザ主催のイベントを休止します。

- 相談窓口 ⇒ 9時～17時まで ※相談希望の方は事前にお問い合わせください。
- 部屋利用休止 ⇒ 3月1日～5月6日
- イベント休止 ⇒ 3月1日～5月31日

期間は変更となる場合があります。詳細は、ホームページ、お電話でご確認ください。尚、介護保険等の相談は引き続き行っております。事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌

せりきんつうしん

100号 芹芹通信

社会福祉法人 親善福祉協会
横浜市芹が谷地域ケアプラザ
横浜市港南区芹が谷 2-16-12
TEL 045-828-5181
発行責任者 所長 長井 百合香

ホームページ：<https://shinzen-fukushi.jp/serigaya/> Twitter：@serigayacare



ありがとうございます！

芹が谷地域ケアプラザ広報誌『芹芹通信』は、今号で100号を発行することが出来ました。今後も、芹が谷地域ケアプラザの旬な情報をお届けできるよう、これまで以上に創意工夫し発行してまいります。引き続きよろしくお願いたします。

芹が谷地域ケアプラザ 所長 長井 百合香

芹が谷地域の精華。ケアプラザ

生活支援体制整備事業

高齢になっても住み慣れた地域で安心して生活できるよう様々な取り組みを通じて住みよいまちづくりのお手伝いをします。

- ・買い物等の外出支援
- ・ちょっとボランティア など

地域活動交流事業

地域に住む誰もが、いつまでも住み続けたいと思える街を目指して、福祉・保健活動を応援します。

- ・福祉、保健活動や交流の場の提供
- ・福祉の担い手やボランティアの育成
- ・イベントや講座の開催 など

居宅介護支援事業所

介護が必要な方が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、一人一人に合ったケアプランの作成やサービスの調整などを行います。

- ・ケアプランの作成
- ・介護保険サービスの調整
- ・その他介護に関する相談 など

地域包括支援センター

地域の身近な相談窓口 福祉や保健、権利擁護など総合的に相談をお受けします。

- ・介護に関する相談
- ・介護予防(体操や講座) など

担当エリア
芹が谷 1～5丁目
東芹が谷

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表5・6月

◆みんなのいこい場◆

毎月第1第3 水曜日 11:00~14:00
 予約不要 参加費(飲物代込)100円
 どなたでも気軽にご利用いただけます。
 ※時間内の入退室は自由です。昼食の持込みもOK。11時半~パン販売もあるので、購入品の持込みも可能です。
 たまには誰かと話をしながら食事をしたい方や、おしゃべりを楽しみたい方にオススメです。ボランティアさんもお待ちしております。 **※6/17お休みです**

◆町のお医者さんと語ろう◆

毎月第3 水曜日 13:30~14:45
 予約 不要 参加費 無料
 対象 どなたでも
 講師 豊福深奈先生(豊福医院医師)
 協力医の豊福先生を囲んでの茶話会です
※6/17お休みです ※裏面にコラム有

◆ミドルリフレッシュ◆

毎月第2第4 火曜日 18:30~20:00
 参加費 1500円/月
 講師 中村幸貴氏(パリスティックトレーナーズ代表)
 ※ミドル世代からのしっかり運動講座。
 運動が苦手な方や「10年前より動けなくなった」「ウエストがきつくなった」と感じる方にもオススメです。

◆健康囲碁◆

毎月第1第3(第5) 火曜日
 12:00~17:00(終了時間不定)
 予約 不要 参加費 無料
 初心者歓迎。どなたでも、お一人でもご参加頂けます。お気軽にどうぞ

◆芹が谷ステーション◆

毎月第3日曜日 9:30~11:30
 対象 概ね小学3年生まで
 予約 不要 参加費 無料
 親子と一緒にプラレールを繋いで遊ぼう!多目的ホールいっぱい線路を広げて電車を走らせよう!

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

新型コロナウイルス拡大に伴う

芹が谷地域ケアプラザ事業の中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、ご利用者及び関係者の健康・安全面を考慮し、**5月31日までの芹が谷地域ケアプラザで行う事業及びパワーリハビリ機器の利用を中止いたします。また、残念ながら今年度のケアプラザ祭りも中止となります。**

なお、6月1日より順次再開を予定していますが、状況によって期間を延長する場合がございます。掲載されている講座やイベントに関しても、今後中止や延期をさせていただく場合がございます。参加を希望の方は、事前にご連絡を頂き、確認をお願いいたします。皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力よろしくをお願いいたします。

31日	6月1日 団体優先予約	2日 健康囲碁	3日 たんぽぽ いこい場	4日 ドレミファ 倶楽部	5日	6日 せりかふえ
7日	8日	9日 ミドルリフレッシュ	10日 たんぽぽ 虹の会	11日	12日	13日 せりかふえ
14日	15日	16日 健康囲碁	17日	18日	19日	20日 せりかふえ
21日 芹が谷 ステーション	22日 施設点検日 休館	23日 ミドルリフレッシュ	24日 たんぽぽ	25日 虹の会	26日 レコード 喫茶	27日 せりかふえ
28日	29日	30日 健康囲碁	7月1日 団体優先予約 たんぽぽ いこい場	2日 ドレミファ 倶楽部	3日	4日 せりかふえ

パンの日(そよ風南の家)・・・人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了。
 毎月第1・3水曜日11:30頃~12:30まで1階ホールで販売します。
 販売時間が少し早くなり、ご利用いただきやすくなりました♪

NEW ◆せりかふえ◆

毎週土曜日※除1日祝日 9:30~11:30
 予約不要 参加費100円
 どなたでもご参加いただけます。
 時間内の入退室は自由ですので、お気軽にご参加ください。
※5/30お休みです

◆レコード喫茶◆

毎月第4 金曜日 13:30~16:00
 予約不要 参加費100円
 対象 50歳以上の男性
 ※男性と一緒に女性でも参加できます
 LPレコードでクラシックを聴きながら
 薫り高いコーヒーを楽しめます。月に
 一度、優雅なひと時を過ごしませんか?

NEW ◆ドレミファクラブ(音楽&脳トレ)◆

毎月第1 木曜日 10:00~11:00
 事前又は当日、電話か来館にて申込み
 参加費 500円/1回(初回無料)
 音楽療法を使った健康教室です。
 懐かしい話題あり、歌って笑って、
 楽しい時間を過ごしませんか?
 脳トレで認知症予防にも効果あり!
※今年度から60分の講座に変更となります

◆あそびば たんぽぽ◆

毎週水曜日 9:30~11:30
 参加費 無料 対象 未就学児親子
 ※時間内の入退室は自由です。
 子どもを通じていろいろな発見をしまし
 しょう。おもちゃも用意してあります
※6/17お休みです

◆初夏のこどもリユース市◆

7月8日(水)たんぽぽと同時開催
 「まだ使えるけど、うちの子はもう使わ
 ない」ものを捨ててしまうのはもったい
 ない!譲りたいモノと使いたいモノを繋
 ぎます。リユース品のご提供は7/1~
 7/6まで募集します。