

講師や先生はいません！

レッツ☆トライ！ 大☆書初め大会

好きな言葉や、新年に頑張りたいことを
筆で自由に、のびのび書いてみませんか？
上手くなくても大丈夫！

宿題の書初めもOK♪お子さん大歓迎です！

*習字教室ではありませんので、講師や先生はいません。
*書道好きの集まり「土筆(つくし)クラブ」のみなさんが
ボランティアとして一緒にしてくれます。

対象：大人も子どももどなたでも
(学校の宿題の書初めを
書いてもOKです)



人数 先着 20名

日時 2023年1月7日(土) 13:30~

参加費 200円(墨汁、用紙代)

持ち物 お持ちであれば書道の道具
(道具のない方はご相談ください)

場所 汲沢地域ケアプラザ

汲沢地区主任児童委員青・汲沢保育園共催



無料

**初めての子育てをがんばっているママへ
赤ちゃんと一緒に遊びにきませんか？**

12月22日(木) 13:00~14:30

**12月は手遊び、読み聞かせと
かわいい手作りクラフトを作ります♪**

場所/ 汲沢地域ケアプラザ

対象/ 妊娠中の方、10ヵ月までのお子さんの
お母さん(いずれも第1子対象)

申込/ 先着 8組程度

持ち物/ 上履き、いつも外出する時の持ち物

参加者募集!

mama
craft 共催

おとなも こどもも いっしょにかわいいもの作りましょ♪

Gumi craft art

ぐみ☆クラフトアート

●日時: **1/8(日)**

13:30~15:30

●作品: カレイドフレーム

●講師: 田中綾子 先生

●参加費: 1000円

●申込み: 12/1~1/1まで

●定員: 先着 10名

*小学2年生までは保護者同伴

●場所: 汲沢地域ケアプラザ

●持ち物: 上履き、飲み物、

作品持ち帰り用の袋、

使いなれたはさみ



★カラーはHPでご覧いただけます
*直系約20cmになります。

1月は **カレイドフレーム**



しゅう枠をキャンバスに
見立て、フラワーアレンジ
メントを楽しむクラフト。
お花やビーズ、リボンなど
お好きな素材を接着して、
ステキな作品を作りましょう。

次回2/12(日)10時~の作品
"アロマワックスバー"

当日色々な精油(アロマオイル)
を準備しておきます。
好きな香りをお選びください。

*申込は1/4からです

●お問合わせ・お申込みは 汲沢地域ケアプラザ地域係 : 電話 045-861-1727

介護予防グループの紹介～身近なところで健康づくり～

(2022年12月1日現在)

* (元) さくらの会 ① 県営汲沢団地集会場 ② 第1, 2, 4 : 水曜日 ③ 9:30~11:30 ④ 1,000円/6ヶ月		さくらといちょう並木の集会で、有酸素運動、セラバンドやソフティボールで筋トレ脳トレ、早口言葉など	クレストいきいきサロン ① クレスト戸塚(相談室) ② 第4火曜日 ③ 14:15~15:30 ④ 無料		ストレッチ、ハマトレ体操、脳トレ体操、その他講座や地域の方からの耳より情報
平和台さわやかクラブ ① 平和台町内会館 ② 第 月曜日 ③ ④ 無料		「いつもさわやかな笑顔で」。はまちゃん体操、ハマトレ体操で筋トレ、コグニサイズ(脳トレ)	PPKおどりば ① 踊場町内会館 ② 第2水(または木曜日) ③ 10:00~12:00 ④ 無料		「100歳までピンピンコロリ」タツミ訪問看護ステーション所属の理学療法士による、筋トレや脳トレ、ハマトレ体操
* (元) くみの会 ① 六郎丸町内会館 ② 第1, 2, 4 : 木曜日 ③ ・13:00~14:30・14:30~16:00 ④ 1,200円/6ヶ月		「話題豊富、楽しく活動」お口の体操、はまちゃん体操、ハマトレ、ソフティボールやセラバンド。ラダーで脳トレ	東明げんきかい ① 東明倶楽部 ② 第4水曜日 ③ 13:30~15:30 ④ 500円/年		「げんきかい？」お互い声かけあえる仲間に。ハマトレ体操やはまちゃん体操を中心に、他脳トレ体操。
(元) パプリカの会 ① 汲沢西団地集会場 ② 第2, 4 : 水曜日 ③ 10:00~11:00 ④ 500/年		集合住宅の顔見知りの方たちが集ってストレッチ、ハマトレ。最後はパプリカの歌に合わせて楽しくリズム体操。	さつき百の会 ① さつき町内会館(河川敷) ② 第1, 3 : 火曜日 ③ 10:00~11:30 ④ 500円/年		「百まで健康」でと、はまちゃん体操、ハマトレ体操、コグニサイズ(脳トレ)、歌
ゆずの会 ① 汲沢地域ケアプラザ ② 第2, 4 (月曜日) ③ 10:00~11:30 ④ 無料		「ゆずのように、体に良い体操」はまちゃん体操、有酸素運動、セラバンドで筋トレ			

コロナ禍で活動休止のグループもありますので、詳細は地域ケアプラザにお尋ねください

〈持ち物〉水分補給のお茶や水。タオル、動きやすい服装、上履き
マスクの着用、体温を測って参加しましょう。

新人自己紹介



こんにちは、杉本泉です。10月1日より地域包括に保健師として入職しました。前職は、同じケアプラザ内にありますデイサービスで10年程看護師をしておりました。汲沢地域にあります介護予防活動のお手伝いをさせて頂こうと奮闘の毎日です。まだまだ未熟者ですが、どうぞよろしく願いいたします。お気軽にお声掛けください♪

〈お問合せ先〉

汲沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター：電話045-861-5463

■ 汲沢地域ケアプラザ 12月の予定

★印のプログラムは申込みが終了しています

遊び場・しゃべり場 ほっとタイム	毎週水曜日	10:00~11:30 *10組程度	陶芸教室★	3日(土) 10日(土)	9:30~12:00
かいごカフェ	15日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部★	19日(月)	13:30~15:00
どれみの森のお友だち	5日(月)	10:30~12:00	プレママ・プチママ集まれ	22日(木)	13:00~14:30
ぐみカフェケアプラザ店	21日(水)	13:30~15:00	ぐみクラフトアート	11日(日)	10:00~12:00

三宅院長の健康相談

日時：12月13日(火) 13時~

無料

日程は変更になる場合がありますので、
ご相談は事前に下記へご連絡下さい。

地域包括支援センター 045-861-5463

ミニギャラリー



11月3日(木) 午前~12月15日(木) 午前

「汲沢ディサーブス文化祭」

ご利用者様作品展

12月16日(金) 午後~1月15日(日) 午前

「キッズクラブ作品集」展

汲沢小学校放課後キッズクラブ 様

10月にご寄付を頂いた方

伊藤 邦征 様

どうもありがとうございます。ご利用の皆様の
ために有効に使わせて頂きます。

~介護者のつとめ~ かいごカフェ



◆12月15日(木)

ミニコンサート

フルートの演奏をお楽しみに♪

◆1月はお休みです

時間：13時30分~15時

お申込み・お問い合わせは

地域包括支援センター

電話 045-861-5463

図書コーナー



どなたでもご利用できる図書コーナーです。

蔵書も3000冊以上あります。

★貸出は窓口で行っています。

★詳細はお問合せ下さい。

話題の本、人気の本も入っています!

どうぞお気軽にご来館ください。



■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

電話 045-861-1727

Eメール soumu@hakuhoukai.jp

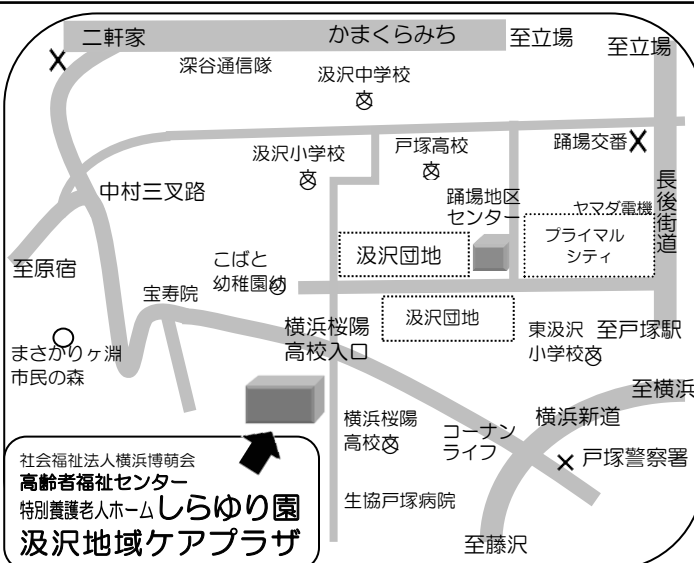
までお気軽にどうぞ

施設の詳細はホームページアドレス

<http://hakuhoukai.jp>



発行・編集：横浜博萌会 高齢者福祉センター
協力：ボランティアグループ「ケア友の会」



●所在地・アクセス 横浜市戸塚区汲沢町 986
JR 東海道線・横須賀線及び横浜市営地下鉄戸塚駅西口バスター④番より
汲沢経由立場〜ミル行バス 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

デイサービスだより

汲沢デイサービス大運動会

機能訓練も皆で協力して
行くと楽しんで行えます
一緒に楽しみませんか〜♪



勝利の記念撮影

絵手紙・書道



絵手紙、書道を再開いたしました♪
参加お待ちしております♡

ケアマネジャーだより

❄️👤❄️🍷❄️🌸インフルエンザ予防接種はお済みですか❄️👤❄️🍷❄️

高齢者インフルエンザ予防接種の対象者は65歳以上の方（一部60歳以上の方）で、期間は12月31日までとなります。接種費用は2300円です（市民税非課税世帯の方、生活保護を受けている方については、介護保険証決定通知等のコピーを提出していただく事で費用が免除されます）。

協力医療機関以外では対象外となります。また、12月31日を過ぎても予防接種を受ける事はできますが、費用の免除はなくなりますので、ご注意ください。



冬は気温が下がり乾燥するため、ウィルスが流行しやすくなります。予防接種の他、日ごろの手洗いや消毒、水分摂取により喉の乾燥を防ぐなどの対策をとり、感染予防につとめましょう。



しらゆり園 ～看護課だより～

高齢者福祉センター感染症対策研修会



11月10日に職員を対象とした感染症対策研修会を実施しました。今回も神奈川県看護協会から感染管理認定看護師の方を講師にお招きし、新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染対策の基礎知識のお話を中心に講義をしていただきました。実際に手洗い前後に検査器具を使用して細菌数の比較もしてみました。

しらゆり園では、この時期N95マスクを装着して、介護・看護にあたっています。手洗い、マスクの装着など正しい知識を習得し、必要時には抗原検査を行い、常時、気を緩めず、ウイルスを持ち込まない、もらわない、広げない対策を進めています。

みんなで皆既月食を見ました！

幻想的だわ～

ずっと見ていたいなあ



443年ぶりの歴史的な天体ショーをベランダから見る事が出来ました🌕
夕食後、いつもはテレビを見たり、くつろいで過ごす時間帯ですが、皆既月食見ましょうか？の声掛けに喜んで「えー月食なの？見る見る」「何年振りかしら？」と秋の夜風にあたりながら介護職員、相談員、看護師と一緒に鑑賞し、「いつまでも見ていたい」と感動されていました。

暗闇で星空を眺めることで眠りに良いメラトニンというホルモンの分泌量が増えます。この日は不眠気味の方も眠れたようです。たまには夜空を眺めるのもいいですね。