

一日ずっとテレビを見てませんか？ 食事を抜かすことは？ 誰かとお話してませんか？

いま、感染予防をしながら **家のなかでも！** **ひといでも！**

元気であるためにできること

家でもできるちょっとした運動で体を守ろう

座っている時間を減らしましょう。

家事や庭の手入れなどで立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。テレビのコマーシャルの間に足踏みしてみる、家のなかや庭でのラジオ体操やスクワットなどもおすすめです。

お天気の良い日は散歩がおすすめ。

人混みはさけて、屋外の開放された場所で身体を動かしましょう。



こんな時こそ食事をしっかり

バランスの良い食事を三食欠かさず

こんな時こそ、バランスの良い食事を三食欠かさず食べることを意識しましょう。免疫力の維持にも役立ちます。

お口を清潔に！しっかり噛んでできれば毎日おしゃべりを。

毎食後、寝る前の歯磨きをていねいに

お口を清潔に保つことは、感染症予防に有効です。義歯の清掃もとても大切です。

お口周りの筋肉を保ちましょう。

おしゃべりも大切です。

自粛生活が続き、人と話す機会が減るとお口の力が衰えることも。電話を使って意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことが大切です。



家族や友人との支えあい大切です！

近くにいる人同士、電話、手紙や

メール、SNSなどで交流を

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人、ご近所と互いに支えあい、意識して交流しましょう。ちょっとしたあいさつや会話、病気に関する正しい最新情報の共有はトラブルや不安の解消にもつながります。

買い物などで困ったときに

頼れる人は思い浮かびますか？

食材の買い物や病院への行き帰りなど困ったとき、助けを呼べる人はいますか？ あらかじめ考えて、事前に話あっておくことが大切です。



参考：●厚生労働省 HP「新型コロナウイルス感染症への対応について(高齢者の皆さまへ)」 ●(一社)日本老年医学会 HP

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



かいごカフェ

～介護者のつどい～

参加費
無料



介護をしている方同士の交流を通して日頃の思いや悩みなどを話したり、
情報交換をして、少し気持ちを軽くしてみませんか？
お申し込みは必要ありませんのでお気軽にお越しください。
お菓子とお茶を用意してお待ちしています！

日時：毎月第2金曜日 13時30分から15時 ※8月、1月はお休みです
会場：汲沢地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：介護をされている方 介護を経験された方など

年間予定表

日程	内容	日程	内容
5月	中止になりました	11月13日	介護保険の活用の仕方
6月12日	みんなで歌を唄いましょう♪	12月11日	ミニコンサート
7月10日	認知症の方の介護について	1月	お休み
8月	お休み	2月12日	終活について考えてみましょう
9月11日	リフレッシュ体操	3月12日	1年を振り返って
10月9日	作ってみよう！みんなで手作り		

プログラムについては変更になる場合があります

高齢者福祉センターに寄せられた苦情・相談などの報告

令和1年10月～令和2年3月

苦情・相談などは2件でした。

【主な苦情等相談内容と対応】

◆職員が上履きのまま出入りしている。
またトイレで手を洗わない人がいる。
→緊急時を除き外部に出る時は外履きに履き替えるよう再度徹底させます。トイレはもとより入退出時手洗い及び手指の消毒をするよう周知徹底致します。

	サービス内容	職員の対応	その他	対応結果	
				解決	未解決
地域ケアプラザ	0	0	2	2	0
しらゆり園	0	0	0	0	0
ほほえみステーション	0	0	0	0	0
その他	0	0	0	0	0

皆さまの貴重なご意見ありがとうございました。

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5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	コロナウイルスの影響で中止	陶芸教室★	コロナウイルスの影響で中止
かいごカフェ	コロナウイルスの影響で中止	ぐみざわ倶楽部	コロナウイルスの影響で中止
やきもの遊び	コロナウイルスの影響で中止	ぐみクラフト	コロナウイルスの影響で中止
どれみの森のお友達	コロナウイルスの影響で中止	ぐみカフェケアプラザ 店	コロナウイルスの影響で中止

三宅院長の健康相談 無料

日時：6月23日（火）、7月14日（火）
いずれも13時00分～13時30分

※新型コロナウイルスの影響で中止になる
場合がありますので事前にご確認下さい。

連絡先：地域包括支援センター
電話 045-861-5463

ミニギャラリー

開始・終了日は都合により変更することが
ありますのでご了承ください。
ミニギャラリーでは、ただいま展示作品を
募集中です。貴方の作品展を開催しませんか！



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。
戸塚区図書館の本 500 冊、蔵書も 3000 冊以
上あります。

- ★貸出しには登録が必要です
- ★新型コロナウイルスの影響で
入室はできません。
- ★詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。



～介護者のつどい～ かいごカフェ

- ◆5月8日
中止になりました
- ◆6月12日（金） 13:30～15:00
みんなで歌を唄いましょう♪
お問合わせは：地域包括支援センター
電話 045-861-5463

3月にご寄付を頂いた方

望月良克様
ありがとうございます。



ご利用の皆様の為に有効に使わせて頂きます。

ボランティアさん随時受け付け中！

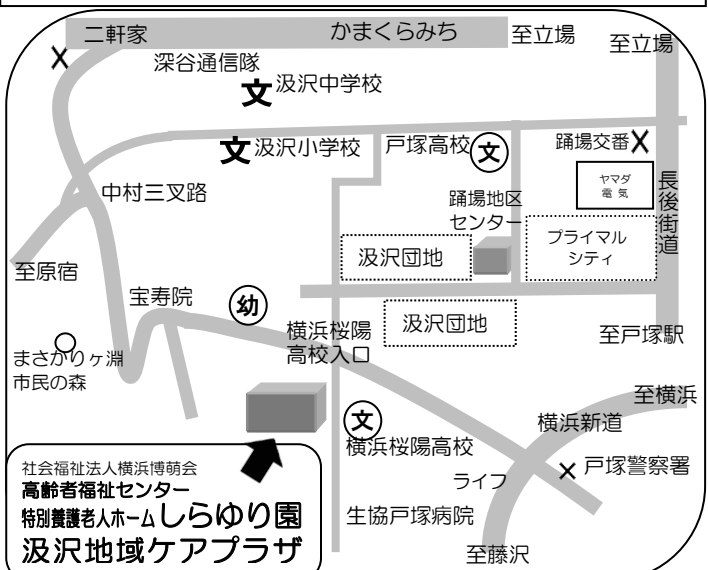
下記の連絡先までご連絡下さい。ご連絡お待ち
しています！担当：地域係（金子、山田）

■■ 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>

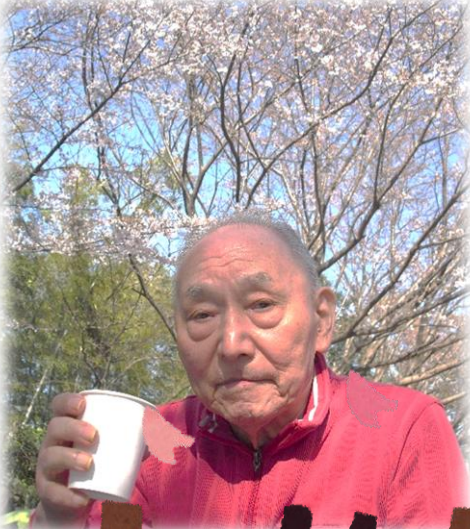


発行・編集：横浜博萌会 高齢者福祉センター
協力：ボランティアグループ「ケア友の会」



●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
汲沢経由立場から徒歩1分 横浜桜陽高校前（所要約7分）下車徒歩3分

しらゆり園だより



お花見しました♪

3月25日(水)に第一ホームと合同でお花見をしました。天候も良く、焼きとりや甘酒を用意させていただき春を十分に満喫できた一日になりました。また別日においても眺めの良いバルコニーでお花見の写真を撮って楽しみました。今年は桜の開花期間が長く、大変皆様よろこばれておりました。



デイサービスだより



今年も裏の桜が咲きました



新型コロナウイルスに負けず、リズム体操頑張ってます!



ケアマネジャーだより

規則正しい生活習慣で、免疫力を強化しましょう!

桜はいつの間にか葉桜となり、季節の移り変わりを感じる今日この頃です。

コロナウィルスの影響は日々広がり、外出自粛のためご自宅で過ごす時間が増えているかと思います。

感染症予防のため、手洗いやうがいですが、体力の低下を防ぎ、免疫力をつける事も大切です。

食事や睡眠などを適切にとり、生活リズムを崩さないよう心がけましょう。また、自宅でできる体操など、適度に体を動かす事で、体力低下を予防しましょう。

お問合せ：汲沢地域ケアプラザ ケアマネジャー
TEL：045-861-1727

