



ぐみさん会が(\*汲沢・北汲沢・踊場地区主任児童委員連絡会)

## 戸塚高校の“戸高学び塾”で開講しました！

8/4  
開催

「この地域の子育て支援を知ろう」  
～3地区子育てサロン合同開催 in 戸塚高校～

汲沢、北汲沢、踊場地区の主任児童委員の連絡会「ぐみさん会」\*が、地域で子育てを応援している主任児童委員の役割と、子育て支援の場を知ってもらうために戸塚高校の“学び塾”で講座を開講しました。

講座内では初めての3地区合同の子育てサロンが開催され、参加者のみなさんは戸塚高校の明るく広いエントランスホールでおやこ体操や手遊び・紙芝居、おもちゃ作りを楽しみました。



“もしもし、ママ？”  
「糸でんわ」を作りました



3地区の主任児童委員さんたちの  
手遊びと読み聞かせ



ママのための体操でリラックス～

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

10月は 光るハロウィンリース

ぐみ★クラフトアート

●日時：10/10(日)

10:00～12:00

●作品：光るハロウィンリース

●講師：杉沼 明子 先生

●参加費：800円

●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

★カラーはHPでご覧いただけます

●申込：9/1～10/3まで

●持ち物：使い慣れたはさみ、えんぴつ、上履き、飲み物、  
持ち帰り用の袋（作品の直径は約19cmです）



ペーパーを使って、  
立体的な光る  
ハロウィンリースを  
作りましょ！



11月(11/14\*午後)は

ふわふわもこもこの

「ティーカッププードル」

を作ります♪

どうぞお楽しみに♪

\*お申込は10/1から

二酸化炭素濃度測定器を設置しました

ケアプラザのコロナ対策！

コロナ対策として、新たに貸館全室（多目的ホール、地域カールーム、ボランティアルーム）に二酸化炭素濃度測定器を設置しました。換気の目安としてご利用下さい。

●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

# 地域包括支援センターって??



体操教室や  
健康づくりについ  
て知りたい

高齢になっても  
安心して暮らし続けるために！  
公的な高齢者のための総合相談窓口です。  
まずは**お電話**をください。

困りごと

- ・もの忘れ
- ・退院後が心配
- ・家事が出来なくなったら...

介護保険について  
聞きたい  
サービスの種類や使い方は？  
施設情報 など

成年後見制度  
これって  
虐待かしら？

地域には  
どんな活動が  
あるの

## 生活を支える

## 介護保険外

## サービス

### ■ みつけてネット

認知症高齢者等が行方不明になった時、早期に発見し保護できるように協力するシステムです。



### ■ あんしん電話

ひとり暮らし等の高齢者を対象に、ご近所の方や救急とすぐ連絡できるよう、電話機に通報装置を取り付けます。利用にあたっては、自宅に固定電話と電話回線があることが必要です。



### ■ 食事サービス

ひとり暮らしの中重度要介護者（要介護2以上及び要介護1・要支援の一部）などで食事の用意が困難な方のうち、必要と認められた方に栄養バランスのとれた食事を直接訪問してお渡しし、あわせて安否確認を行います。



### ■ ふれあい収集

自ら家庭ごみを集積場所まで持ち出すことができないひとり暮らしの方を対象に自宅の敷地内や玄関先から、直接ごみを収集します。



※利用するには、その他条件等がありますので、詳細についてはお問い合わせください。

## ■ 汲沢地域ケアプラザ9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 *8組程度	陶芸教室★	コロナウィルスの影響で中止	
かいごカフェ	16日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部	13日(月)	13:30~15:00
やきもの遊び	コロナウィルスの影響で中止			21日(火)	10:00~11:30
どれみの森のお友達★	コロナウィルスの影響で中止		ぐみクラフトアート★	23日(木)	10:00~12:00
ぐみカフェケアプラザ店	お休み				

## 三宅院長の健康相談 無料

日時：9月14日(火)、9月28日(火)

いずれも13時から

日程は変更になる場合がありますので、  
ご相談は事前にご連絡ください。

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

9月1日(水)午後~9月30日(木)午前

四季折々の花たち  
「水墨・墨彩画」展

馬場 芳宏氏

## ~介護者のつどい~ かいごカフェ

◆9月16日(木)

「作ってみよう!みんなで手作り」  
~お皿に絵付けをします~

時間：13時30分~15時

◆10月21日(木)

懇話会

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。

戸塚図書館の本500冊、

蔵書も3000冊以上あります。

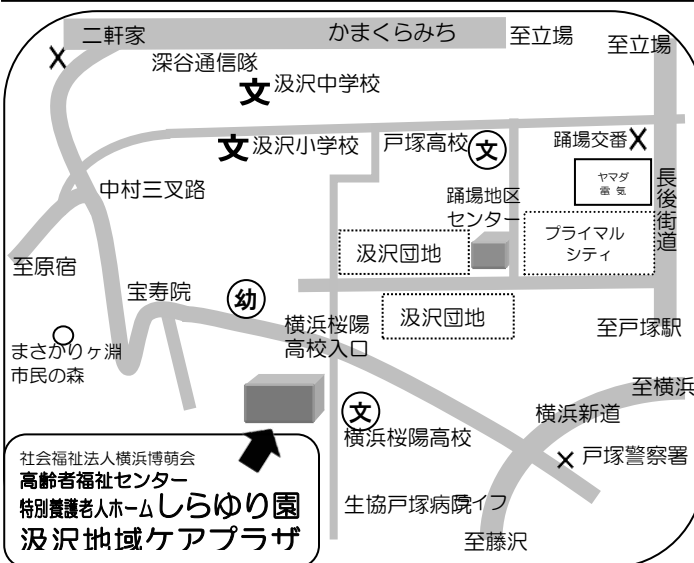
★貸出は窓口で行っています。

★貸出は初回、登録が必要です。

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

# しらゆり園 ～栄養課だより～

## 「テイクアウト」(持ち帰り) & 「デリバリー」(配達)

### での **食中毒予防** について

新型コロナウイルス感染症の予防は重要ですが、気温と湿度の高い時期は細菌による食中毒にも注意が必要です。しらゆり園では横浜市高齢者食事サービス事業を行っており、食中毒予防のための講習会を受講しています。食中毒予防の基本を守るとともに、with コロナで急増したテイクアウトやデリバリーを利用の際にも役立つ情報をお伝えします。

### 3原則

つけない	ふやさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手洗い・手袋の着用</li> <li>● 器具を使い分ける</li> <li>● 清潔な調理器具を使用する</li> </ul>  <p>肉や魚介類は専用の容器に入れましょう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 低温で保存する</li> <li>● 詰め込みすぎない(7割程度)</li> </ul> <p>冷蔵室 10℃以下</p>  <p>冷凍室 -15℃以下</p> <p>作ったら早めに食べましょう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中心部まで十分加熱</li> <li>● 器具の消毒</li> </ul> <p>85～90℃ 90秒間以上</p>  <p>消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です!</p>

### <食中毒予防の三原則①つけない ②増やさない ③やっつける>

調理過程で「①つけない」や「③やっつける」に注意していても、食品にはすでに栄養と水分があるため「② 増やさない」ことが重要です。一般的に 30～40℃で急速に増殖します。

三条件がそろると...



### <テイクアウト・デリバリーでの食中毒予防のポイント>

- 持ち帰る際は温度に注意：保冷バッグを使用し、速やかに冷蔵庫へ
- 時間を置かずにできるだけ早く食べる：菌を増やさないために、おおむね2時間以内に食べ切ることが大切です。
- 食べ切れる量だけにして保存は避ける：食べ切れる量だけを購入しましょう。
- バッグや容器の使い回しはしない：宅配で使用したバッグや使用後の容器は、再利用しないようにします。
- 手洗いは新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症予防の基本。食中毒の予防策の仕上げは、手洗いです。正しい手洗いをしておいしく召し上がってください。







# デイサービスだより

## 機能訓練の紹介♪



生活動作の訓練を行っています

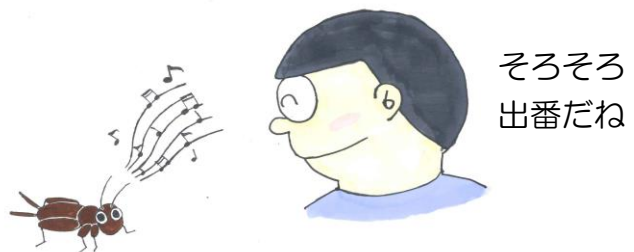
# ケアマネジャーだより




 ～残暑お見舞い申し上げます～
 



2021年の「立秋」は8月7日でした。秋の気配を感じ始める時期、という意味なのだそうです。「こんなに暑いのに何かのまちがいで？」と思いますが、夜の風が涼しくなったり、日照時間が徐々に短くなったりと、確かに季節の移り変わりを感じる事ができます。

この原稿が皆様の目に触れるころには暦の上では「処暑」になっています。暑さがおさまるころ、という意味ですが、まだまだ暑い日が続いていることかと思えます。

こまめな水分補給、適切なエアコンの使用などにより熱中症を予防して夏を乗り切りましょう。



そろそろ  
出番だね