

ママのリラックスクラブ ～おしゃべり会～

ママさん、
リフレッシュが必要、って
思っています。
だれかとゆっくり
話せていますか？
よかったら
話しに来てください。
弱音や愚痴でも、
いいんですよ。
待っています。



参加募集中

- 対象：未就園児のお子さんを子育て中のお母さん お子さんと一緒にどうぞ。
- 日時：2022年2月15日(火)10:30~11:30 / 2月21日(月) 10:30~11:30
*事前予約制です。空いていれば当日予約もOKです。
- 人数：各日程とも 先着 4組程度 (事前に窓口・電話にて申込みが必要です)
- 内容：ママは … 同じ部屋でお子さんを遊ばせながら、ママどうしてゆっくり話せます。
お子さんは … 広い多目的ホールでみんなで遊べます。おもちゃもあります。
- お話の聞き役：矢野令子さん (当ケアプラザ子育て支援協力、保育士)
- 持ち物：ご自分の飲み物、上履き (スリッパなど) ■ 会場：汲沢地域ケアプラザ 多目的ホール

無料

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

1月は **リメイクバッグ**

わたしの
SDGs

●日時：**1/16(日)**
10:00~12:00

●作品：リメイクバッグ

●講師：鴨田千早 先生

●参加費：800円

●申込み：12/1~1/7 まで

●定員：先着12名

*小学2年生までは保護者同伴

*カッターとドライヤーを使用します。使用時は特に見守りをお願いします。

●場所：汲沢地域ケアプラザ

●持ち物：上履き、使いなれたはさみ、定規、えんぴつ、紙袋あるいは
包装紙(いずれも37cm×26cmが2枚取れる大きさ)、カッター、
カッターマット(持っている人)、作品持ち帰り用の袋

*出来上がりサイズ:おおよそ横28cm×縦20cm×奥行8cm、持ち手除く

★カラーはHPでご覧いただけます



可愛くて捨てられずに
お家で眠らせている紙袋や
包装紙はありませんか？
それを使ってミニバッグに
リメイクしちゃいましょう♪

次回2/13(日)10時~の作品
“ファブリックデコの
ティッシュケース”
普段使いのボックスティッシュ
ケースをすきてにデコレーシ
ョンします！

*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



協力医
**三宅先生の
健康講座**

ウイルス干渉 について

2019年12月に中国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、瞬く間に国を超え世界へと拡がり、2021年9月の時点で全世界での感染者数は22,000万人を超えたと言われます。日本においても2020年1月に最初の患者が報告されて以降、本年9月までの累計感染者数は165万人に達しています。

一方、毎年多くの人々が感染するインフルエンザはこの間どうだったのでしょうか。2019年の末から2020年の初頭にA型の小規模な流行と2020年に入ってB型が散見されたものの、新型コロナウイルス感染症が流行し始めた2月以降は急速に減少しました。2020年から2021年の冬も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両者の流行が心配されましたが、結局、インフルエンザウイルスの検出報告はほとんどなく、幸い同時流行は起こりませんでした。これは、新型コロナウイルス感染症に対する予防対策としてのマスク着用、手洗いの徹底、三密の回避、不要不急の外出自粛などが、インフルエンザへの感染予防にも効果があったとも考えられます。

また、インフルエンザウイルスとSARS-CoV-2(新型コロナウイルス感染症のウイルス)の間に、「ウイルス干渉」が起きた可能性もあります。「ウイルス干渉」とは先にあるウイルスが流行すると、同様の感染経路を持つ他のウイルスの流行が抑制されるという現象です。宿主を早い者勝ちで奪い合う様なイメージで、ごくごく簡単に言うと、体内の細胞にウイルスが感染するとそのウイルスが吸着に必要な受容体(レセプター)を占領してしまい、後から来たウイルスが吸着できなくなる為です。これが集団レベルで起こることで「ウイルス干渉」は成立します。

さて、インフルエンザのシーズンに入りこの冬はどうでしょうか？
新型コロナウイルス感染症の感染者数はワクチン接種が進んだことによる効果もあって、本年10月に入り急激にその報告数は減少し、長かった非常事態宣言もようやく解除となりました。しかし、新たな型などによる再流行もあるかもしれません。一方、昨年はインフルエンザの流行が無く、インフルエンザの基礎免疫を持つ人が少なくなっている可能性があります。



この様に様々な状況や要因があり、今季も昨年同様「ウイルス干渉」が起こるか否かは分かりません(私には)。大切なのは、過度に恐れることをせず、日々の生活で出来ること(マスク着用や手洗いうがいなどの今まで培ってきた感染予防対策・体調の維持・ワクチン接種など)を行ってゆくことだと考えます。

●三宅啓史医師プロフィール●

- 1988年～1996年 聖マリアンナ医科大学 病院勤務。第一外科(消化器・乳腺外科) および同大学病院救命救急センター勤務
- 1996年～1999年 一般総合病院内科勤務
- 1999年から「三宅医院」へ戻る
- 2001年院長就任
▷消化器疾患を専門とし内科一般、外科疾患を中心に治療

三宅院長の健康相談

無料

日時：12月14日(火) 13時～

1月11日(火) 13時～

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の連絡先へご連絡下さい。

■ 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★	4日(土) 11日(土)	9:30~12:00
かいごカフェ	16日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部	20日(月)	13:30~15:00
やきもの遊び	お休み			21日(火)	10:00~11:30
どれみの森のお友達★	6日(月)	10:00~12:00	ぐみクラフトアート★	12日(日)	10:00~12:00
ぐみカフェケアプラザ店	お休み		三宅先生健康相談	14日(火)	13:00~13:30

~介護者のつどい~ かいごカフェ



- ◆12月16日(木)
ギターで奏でるミニコンサート
- ◆1月はお休みです
時間：13時30分~15時

お問い合わせは
地域包括支援センター
電話 045-861-5463



ミニギャラリー



- 12月1日(水)午後~12月15日(水)午後
「クリスマス・お正月の飾り」展
山田 良子様
- 12月16日(木)午後~1月31日(月)午後
「折り紙」展
伊藤 幸子様

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。



10月にご寄付を頂いた方

北汲沢地区社会福祉協議会 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。



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

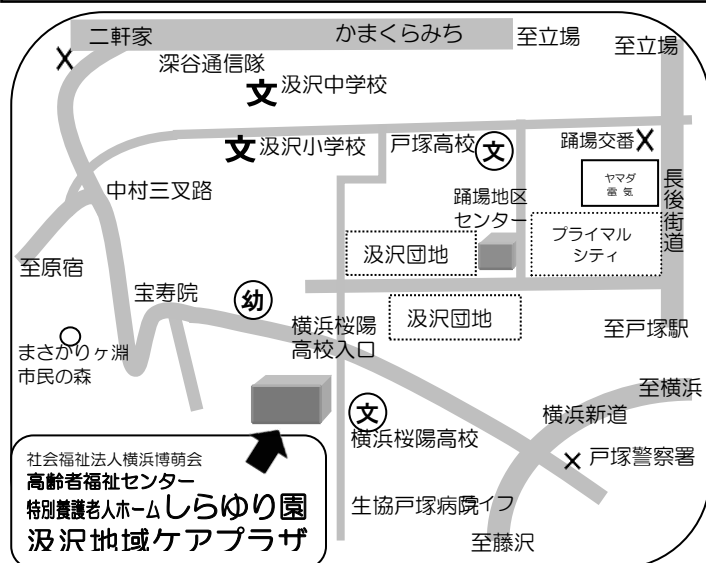
Eメール soumu@hakuhoukai.jp

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約7分 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

しらゆり園 看護課だより



しらゆり園 レクリエーションの様子

緊急事態宣言が解除された11月に、久しぶりの「焼き芋レクリエーション」や「外出レクリエーション」を実施しました。ご利用者の皆さんの感染症予防策の徹底と、体調や心の変化に細心の注意をはらいながら楽しんで頂きました。日頃から感染症予防の徹底に取り組んできたことで新型コロナウイルスは勿論、風邪症状の方も出ることなく過ごされています。これからも、皆さんが健康で過ごされるように看護課としてより一層、日頃の体調管理に気を配りながら取り組んでいきたいと思っております。



高齢者福祉センター感染症対策研修会

11月19日(金)に職員を対象とした感染症対策研修会を実施しました。前回に引き続き、公益社団法人神奈川件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て「新型コロナウイルス」のお話を中心に施設内の確認と講義をして頂きました。下記のクイズを通して、皆さんも改めて新型コロナウイルスについて考えてみましょう！



クイズ①

手指に目で見て汚れがあった場合、アルコール製剤による手指消毒を行いますか？

クイズ②

症状があってもPCR検査で陰性ならば、新型コロナウイルスには感染していない？

クイズ③

パーテーションはマスクの代わりになる為、設置したほうがよい？

答え

- ①× 目に見える汚れがある場合は必ず手洗いをしましょう！
- ②× 症状があっても臨床的に診断を確定できない。他の感染症及び他の発熱疾患等との鑑別診断が必要です。
- ③× パーテーションはマスクの代わりにならない。マスクとあわせて設置すると、飛沫の飛散防止の効果が高まります。



デイサービスだより



汲沢オリンピック大会♪



金メダルでハイ！チーズ！

機能訓練を兼ねて、
チームで一致団結し、
いろいろな競技を行いました！
白熱した戦いでした！



万歩計競争！

棒を巻いた万歩計を上下にフリフリ！や足首に万歩計を付けて上下に足踏み～！



物送り競争

