

男のサロン

～いよいよはじまります！～

下倉田地域の男性あつまれ～！

男性であれば年齢問わず誰でも参加できる出入り自由なサロンがスタートします。コーヒーなどを飲みながら おしゃべりしてもよし！参加者同士でゲームをしてもよし！自由に過ごしていただく事が出来ます。

インターネットが出来るパソコン、飲み物、様々なゲームをご用意してお待ちしています。

日 程：毎月第2土曜日(初回 12月11日)

時 間：13:00～17:00

場 所：下倉田地域ケアプラザ

対 象：下倉田地区近隣の男性(年齢制限なし)

申 込：不要

費 用：100円(お茶代)



12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
			貸し館予約開始			下倉田ケアプラザ祭り
12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)		ハートぽっぽ		楽今日サロン	男のサロン
12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)	なでしこ食事サービス会食会				
12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
	定期清掃日	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)				サロンはなだて(ひと足はやり書き初め)
12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)		休館日	休館日	休館日	休館日



ノロウイルス流行してます



今年も残すところあと1ヶ月となりました。

12月に入るとクリスマス、大掃除、お正月の準備など色々と忙しくなりますよね。外に出たり、人と会う機会も多いのではないのでしょうか？

人ごみや人と接する機会が多くなって気をつけないといけないのは感染症です。今年には特にノロウイルスが流行しています。昨年の2倍といわれていますので十分な注意が必要です。



ノロウイルス は 冬期を中心に急性胃腸炎を起こすウイルスです。

下痢、嘔吐、発熱などの症状があり、2～3日で回復しますが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重篤になる事があります。

ノロウイルスは、非常に感染力の強いウイルスです。

患者さんの汚染物の処理時や処理後に乾燥したウイルスを吸い込んで感染する事もあります。

ノロウイルスを予防するには、手洗いが重要です。

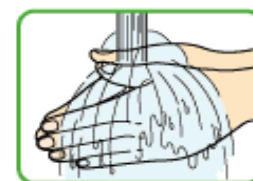
食事の前やトイレの後は忘れずに手洗いをしましょう。

特に調理をする人は調理前に念入りに手洗いをしましょう。

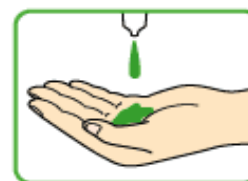
85℃1分以上の加熱でノロウイルスの感染力は失われるといわれていますので、調理のとき加熱する食品には中まで充分に熱が入るように加熱をしてください。



【手の洗い方】



①水でぬらす



②石けんをつかう



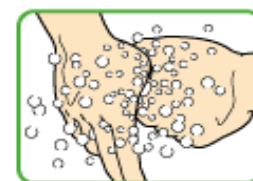
③よく泡立てる



④手の甲をこする



⑤指の間をこする



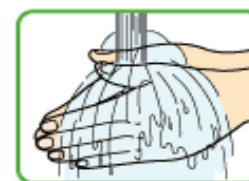
⑥親指をこする



⑦指先で手の平をこする



⑧両手首まで洗いぬい



⑨流水でよくすすぐ(30秒)

感染しないようにみなさま充分にご注意ください。

下倉田地域包括支援センターは、下倉田にお住まいの皆さまの相談窓口です。介護保険申請代行や健康福祉に関する様々な情報発信、講座の開催などを行っております。

来年も下倉田にお住まいの皆さまの健康、福祉のお役に立てるよう頑張っていけますので宜しくお願い致します。皆さま良いお年をお過ごしください。



年末年始 休館のお知らせ

下倉田地域ケアプラザは年末年始休館いたします。
地域の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。

【休館日】

平成22年12月29日(水)～平成23年1月3日(月)

※年始の部屋予約受付は1月4日(火)
9:00から開始いたします。



12月の展示 いろいろ作品展示

12月の作品展示は、「下倉田ケアプラザ祭り」で展示された作品の一部を引き続き展示いたします。下倉田地域ケアプラザで活動されている趣味のサークルさんの作品展示です。皆様ぜひお越し下さい！

展示期間：12月5日(日)～12月25日(土)

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下



下倉田地域ケアプラザ 案内図



交通機関



- ・戸塚駅東口②番乗場から「見晴橋」行き・バス停「下倉田花立」下車徒歩5分
- ・本郷台駅②番乗場から「戸塚・飯島団地」行き・バス停「貝殻坂」または「市民の森」下車徒歩9分
- ※ 車でのご来場はご遠慮ください

横浜市中倉田地域ケアプラザ

〒244-0815

横浜市中倉田下倉田町1951-8

TEL 045-866-2020(代表)

TEL 045-866-2063(相談専用)

FAX 045-860-0200

E-mail: simokurata@hirakukaicp.or.jp

URL: <http://www.hirakukaicp.or.jp/>

はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第81号

平成22年12月号

☆もくじ☆

1P サロンはなだて
3P 包括より

2P 男のサロン・12月の予定
4P 年末年始休館のお知らせ・展示予定

サロンはなだて企画

ひと足 はやい 書初め大会！

ひと足はやく書初め大会を皆さんで行います！
初体験の方、「昔はやったけど最近はやっていない」という方ぜひご参加ください。
お子さんからおじいちゃんおばあちゃんまで皆さんのご参加お待ちしております。



日程：12月25日(土) 10:00～12:00

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：小学生以上(もちろん大人也大歓迎！)

講師：楽書会(らくがきかい)の方々

内容：みんなで楽しく書初めをします！

費用：無料

持ち物：筆、すずり、下敷き、文鎮、墨又は墨汁

※お持ちでない方はご相談ください

定員：20名(先着順になります)

申込：下倉田地域ケアプラザ 866-2020



下倉田地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ共催事業