



# はなだてだより

第199号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和2年10月号



発行元  
横浜市下倉田地域ケアプラザ

発行責任者  
所長 西隈 肇

各事業のお申し込みは・・・

下倉田地域ケアプラザ 電話番号：045-866-2020

楽しく音あそび!

## 打楽器コンサート

申込み制

10月のハートぽっぽでは、NPO法人打楽器コンサートグループ「あしあと」さんによる  
打楽器コンサートをおこないます。

イメージです↓

日付：10月14日(水)

時間：1部 10:00~10:45 (受付 9:45~ 入れ替え制)

2部 11:15~12:00 (受付 11:00~)

場所：下倉田地域ケアプラザ (お車での来館はご遠慮ください)

対象：親子(0歳児~未就園児とその親)

定員：親子各7組14名(定員になり次第締め切らせていただきます)

費用：無料

内容：オリジナル楽器を使って(楽器はプレゼント)

本格打楽器コンサートと一緒に演奏しちゃおう!!

配信：Instagram <https://instagram.com/ashiato.dagakki>

アカウント名「ashiato.dagakki」で検索

### 【講師紹介】

「子ども達に生の音楽を!」をモットーに参加型打楽器コンサートを出張するNPO団体。  
迫力ある打楽器の演奏と実際の打楽器を触って体験してもらうコンサートをお届けする。



ケアプラザホームページより打楽器コンサートのチラシをご確認ください。  
「あしあと」さんのコロナ対策についても掲載しています。



ヨコハマ  
アートサイト

主催：NPO法人打楽器コンサートグループ・あしあと  
共催：下倉田地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ  
助成：横浜市地域文化サポート事業・ヨコハマアートサイト 2020

## GOGO健康! 健康長寿のヒント

### 多品目を食べて低栄養を予防しよう

低栄養状態は筋力低下から身体機能や免疫力、認知機能の低下を招きます。「いろいろなものを食べる」ことはこれらを予防し老化を遅らせることがわかってきました。

右図の10品目のうち、できれば毎日7品目以上を目指しましょう。

1日が無理な時は1週間でバランスをとりましょう。

1週間の記録ができる10品目表をケアプラザに置いてありますのでご利用ください。ダウンロードやアプリもあります。

合言葉は (ロコモチャレンジ! 推進協議会考案)

「さあにぎやか(に)いただく」



10品目表

検索

10品目 アプリ

検索

# 健康のお話

# わが町ドクター紹介

みなさんこんにちは。今回は歯科の立場から新型コロナを含めたウイルスとうがいについてお話ししたいと思います。

お口の中には常在菌がいつも存在しています。コロナウイルスは、陽性のかたのお口の中には、とても多くいると言われてます。

飛沫感染が多いのは、唾液とともにその中に含まれるコロナウイルスが飛んでいくからです。頬と歯肉の間の深いところを口腔前庭と言いますが、あまり動きがないので、そこにコロナだけではなく悪い菌がとどまっていると言われてます。悪い菌とは、虫歯菌や歯槽膿漏菌などの空気を嫌う菌のことを言います。最近はやードでうがいすると口の中の菌が死ぬと言われてますが、確かにそうだと思いますので、うちの診療室でも診療前にうがいを行っています。その時は、クチュクチュうがいをするのではなく、お口にうがい薬を含み、頬を膨らまし、ブクブクとお口の隅々までうがい薬を回しうがいをします。ヨードではなく普通の水でもブクブクうがいをすれば有効ではあると思います。

新型コロナの感染が怖くて通院をためらうかたもありますが、治療や予防歯科は放っておくとその後の生活に大きな影響を与えます。歯科医院ではそれぞれ感染予防対策をしておりますので、お口の中で気になることは先延ばしにせず早めに来院してください。



八巻歯科医院院長  
山口 里恵 先生



## 10月の展示 切り絵展

下倉田地域ケアプラザで活動されている「切り絵サークル」さんの切り絵を展示いたします。

展示期間：10月1日（木）～10月28日（水）

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

**事業は中止の場合がございます。事前にご確認ください。**

日	月	火	水	木	金	土
				10月1日	10月2日	10月3日
				貸し館予約開始 電話受付のみ	リュースの会 健康市場 (小松ヶ丘)	
10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (ケアプラザ)	健康市場 (幸ヶ丘)		健康市場 (アロードスケア)		
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (ケアプラザ)		ハートぽっぽ (打楽器コンサート)		健康市場 (小松ヶ丘)	アランチヤ
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
ラジオ体操の会	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (幸ヶ丘)		介護者の集い 健康市場 (アロードスケア)		
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (ケアプラザ)				リュースの会 (雨天予備日)	

※当面の問、貸し館の抽選は電話受付で行います。

## デイサービス紹介

## 100歳お祝い♪



8月は100歳をお迎えしたYさまのお誕生日会を開催しました。当日はご家族も参加され一緒にお祝いさせていただきました♪

※記念撮影以外、感染症予防対策を目的にマスクを着用しています。

## 横浜市下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815

横浜市戸塚区下倉田町1951-8

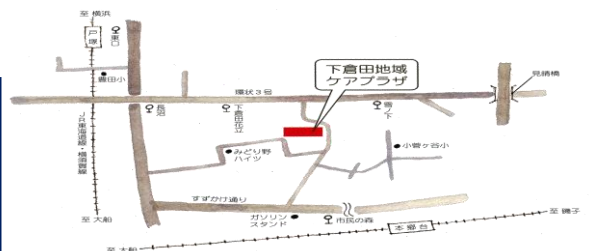
TEL 045-866-2020(代表)

TEL 045-866-2063(相談専用)

FAX 045-860-0200

E-mail: shimo-tiiki@hirakukaicp.or.jp

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



- ・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
- ※ 車でのご来所はご遠慮ください