

「だれみな通信」のご案内

「だれみな通信」が半年間の企画を経て、ついに発行となりました！「だれもが、みなげんきに」をコンセプトに、おうち時間で気軽に取り組める健康づくりを紹介しています。



だれみな通信の内容

4回連続シリーズで、次の内容をお届けします♪

- 第1号 あなたは大丈夫？自粛生活で起きているカラダの変化 (令和3年4月発行)
- 第2号 “お出かけ”できてます？[体力づくり編] (令和3年4月発行)
- 第3号 コロナ禍の健口づくりできていますか？[お口の健康編] (令和3年5月発行)
- 第4号 “ちゃんと”食べてる？[食事と栄養編] (令和3年6月発行)

【企画メンバー】

「だれみなプロジェクトチーム」を期間限定で結成しました。三ツ境・宮沢・瀬谷第四地区保健活動推進員や瀬谷区ヘルスマイト、理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士、印刷会社(野毛印刷社)、二ツ橋地域ケアプラザで構成されました。



《だれみなプロジェクトチームの企画の様子》



【どこでもらえるの?】

二ツ橋地域ケアプラザ窓口にて配布中です。地域活動団体内で配布される場合等、多くの部数を希望される方は事前にご相談ください。(担当：村上)

編集後記

6月はきれいな緑が息吹き、瀬谷区の花「あじさい」があちこちでわたしたちの目を楽しませてくれます。雨の降らない日はできるだけ散歩をしたり、ケアプラザの事業や体操教室への参加など心と体を大切にしましょう。初めての方も歓迎で！
(地域活動交流コーディネーター 天野)



かがやき

二ツ橋地域ケアプラザ広報紙 令和3年6月号

(社福)横浜市社会福祉協議会
横浜市二ツ橋地域ケアプラザ
瀬谷区二ツ橋町83-4
電話 361-9807
FAX 361-9868
発行責任者 所長 宮島 耕一

サマーチャレンジ◆小学生福祉講座



手話を学ぼう

♡はじめての手話♡

無料

日時 7月29日(木) 13:30~15:00

夏休みにはじめての体験しませんか？
少人数なのでわかりやすく学べます。

講師：鈴木澄子先生
対象：小学生3年~6年(家族も可)
申込：7月1日(木) 10:00から先着10名
持ち物：マスク着用、水分、上履き



フリースペースちびっこルーム(ミニイベントあり)

無料

「おうちでできるふれあい遊び」

講師：石井朋子先生(子育て支援者)
(ミニイベントは11:00からです)

日時：7月30日(金) 10:30~11:30
対象：瀬谷区在住の未就園児と保護者
申込：開催日の1か月前、先着7組



♡読者のみなさまへのお願い♡
【今は使わないおもちゃの寄附募集中】
購入して10年以内 壊れていない
プラスチック製のおもちゃで不要になった物はありますか？ちびっこルームの参加者用に寄附を募っています。よろしくお願いします。

③外出を楽しむための体力づくり講座

無料



だれもが、みなげんきに

コロナに負けない!健康のコツ

自粛生活で体が疲れやすくなっていませんか?健康づくりのプロがコロナ禍でも実践できる元気になるコツをお伝えします!



7月1日(木)

10:00~11:30

外出を楽しむための体力づくり

講師:理学療法士 ^{みちした さとし} 道下 哲至 先生

内容:「だれみな通信」1号・2号の内容を詳しくお伝えし、効果的な運動の仕方を学びます。

持ち物:上履き・飲み物・マスク着用

対象:おおむね60歳以上 定員15名

申込:申込み先着順 電話・FAXまたは窓口にて



担当:地域包括支援センター 中村



令和3年度 GoGo 健康!だれみな通信 普及啓発講座



開催場所はすべて、二ツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール
お申し込み・お問合せは
二ツ橋地域ケアプラザ ☎361-9807 FAX361-9868

※各事業に参加される方はマスク着用(乳幼児を除く)と自宅での検温をお願いしております。
※感染症対策等で規模縮小又は中止とさせていただく場合があります。
※参加者に関する個人情報は、地域ケアプラザ事業のみの目的で使用し、他の目的で使用することはありません。



④介護者のつどい「いっぴくの会」

無料

日時:7/21(水) 座談会とアロマハンドマッサージ

13:30~15:00 対象者:介護をされている方

申込:6月21日(月)10:00から先着10名

みなさんでおしゃべりしながら
素敵な香りに包まれて、
しっとりすべすべな手になりましょう

おうちで介護を
されている方の
癒しの場



⑤New Age Cafe (ニュー・エイジ・カフェ)

無料

日時:6/17(木) 初めての太極拳

7/15(木) おうちで出来るストレッチと筋トレ

時間:14:30~16:00 定員 各10名

持ち物:運動ができる服装と上履き

飲み物 汗ふきタオル

参加希望者は地域交流コーディネーター 天野まで

地域にお住いの
50、60代の方!



⑥メンバー募集中!「ママ'Sケア」

参加費 1回500円



講師 三辻 瑞穂

私と楽しく
レッスンしましょう
お問合せお待ちしております

ママたちのリフレッシュタイム!!
ヨガにピラティス、ZUMBAまで
楽しく体を動かして仲間作りも♡
日時等は二ツ橋地域ケアプラザに
お問合せください。

会場利用団体



現在コロナ禍のため不定期で開催しております。

