ふれあい通信

第 51 号　（2021 年 7 月発行）
横浜市社会福祉協議会
横浜市二ツ橋第二地域ケアプラザ
横浜市瀬谷区二ツ橋町 469
（せやまる・ふれあい館 1 階）
電話：360-7855　FAX：360-6800

ケアプラザへ出かけてみませんか？

コロナ禍が続き、開放的な季節なのに、なかなか外へ出る機会がない・・・。人と会うのはまだ心配・・・。様々なお気持ちでお過ごしのことと存じます。感染症対策をして、ちょっと、出かけてみませんか？今回は一部ではありますが、ケアプラザで活動されている団体をご紹介いたします。コロナ禍での活動について、感染症対策などを実施され活動されています。

二ツ橋第二カロ-リング （カローリング）	**第 2･第 4 月曜日　9:00～12:00**　（高齢者歓迎）カローリングを通して健康づくり、仲間づくりをします。体操やゲームを楽しみます。
Y.N.W ゆるやかノルディックウォーキング （ノルディックウォーキング）	**第 2･第 4 火曜日　9:30～11:30**　（65 歳以上） ノルディックポールを使って、公園や市民の森等楽しく歩いています。
ふれ愛♡音楽塾 （喉トレ・音楽サロン）	**第 2 火曜日　11:00～12:00** 音楽と運動～気分はバレリーナ～、音楽と朗読～気分はアナウンサー～、音楽と健康～気分はオペラ歌手～、等、多方面から音楽を楽しみます♪
音楽のたまてばこ （音楽サロン）	**第 1･第 3 木曜日　10:00～11:30** 音楽を通して元気に楽しく健康づくり、仲間づくりをします。
楽々金曜会 （高齢者向けサロン）	**第 3 金曜日　10:00～11:30** 近隣の方々のサロン、月ごとにテーマを決め実施します。おしゃべりの時間もあります。

《音楽のたまてばこ》

前年度は、一度も会員の活動ができませんでした。会員さんへの手紙を４回出し、心のつながりだけでも持つようにしました。役員は打合せ、研修で集まり相談しながら、再開に向けて準備しました。

《ふれ愛❤音楽塾》

フェイスシールドを使用

《楽々金曜会》

飛沫防止用シート設置

休会中は、参加者のかたへ休会のお知らせと共に、お電話でご様子をお伺いしておりました。サーキュレーター、オゾン除菌器、飛沫防止シート、卓上カウンターシールドなど、万全の感染予防対策を考えて活動を再開し、皆様をお待ちしております♪

《二ツ橋第二カローリング》

昨年は 3 月から 10 月まで会場が利用できなかったので、各自で体力づくりをすることに。11 月から久しぶりにカローリングを使えたので楽しくできました。高齢者が多いので、感染症予防に気をつけました。カローリングはビニール手袋をし、マスクをし、みんな離れて立ち行っています。

《Y.N.W　ゆるやかノルディックウォーキング》

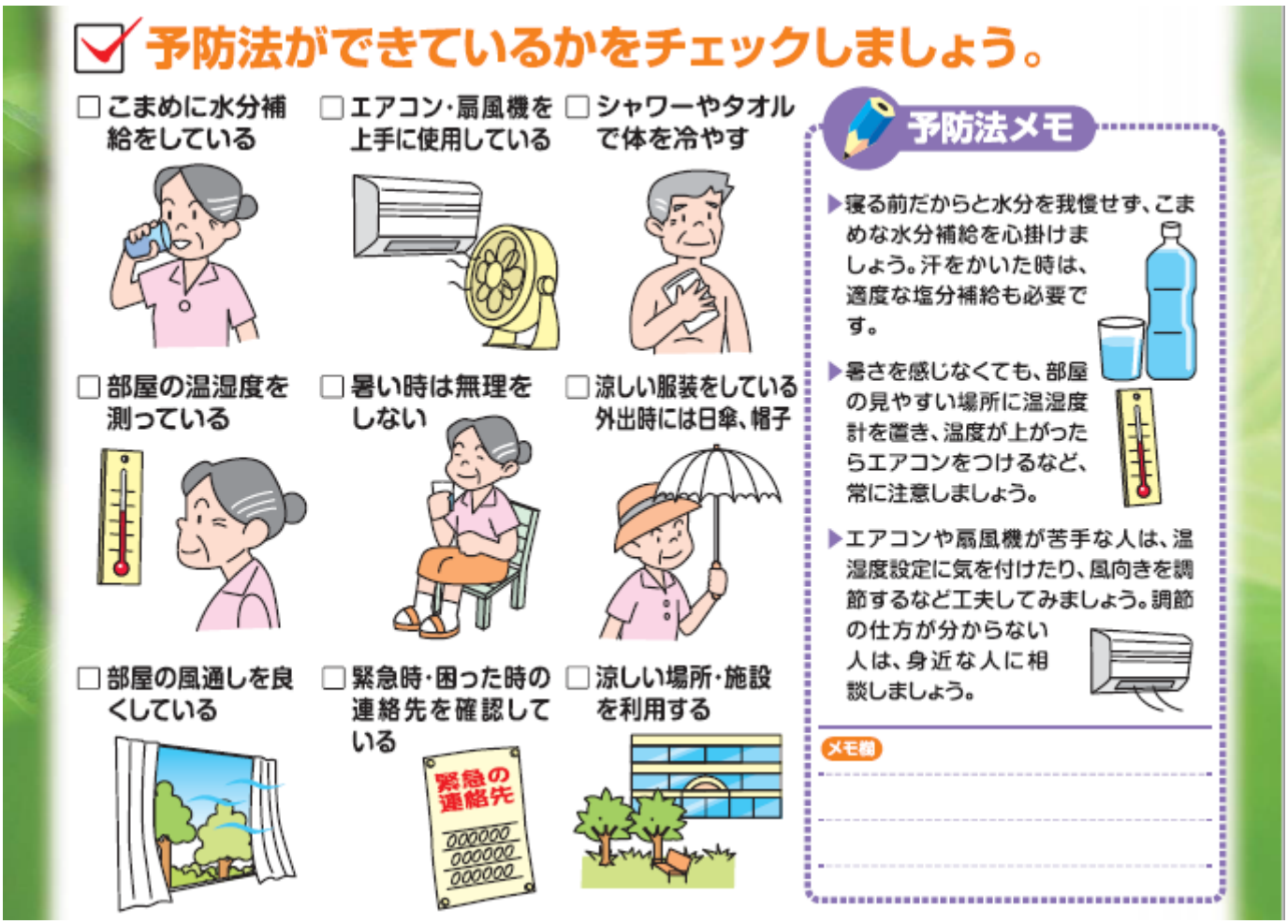
新型コロナに対する受け止め方は個人差が大きく、ひとり暮らしの方や体調がすぐれず不安な方は休むことが多いので、電話連絡で会員のコミュニケーションを取っています。感染防止策の徹底をはかりながら、野外活動が大半とはいえ、その日の参加者や気候に合わせコースの選定（行先）などに気を付けています。

コロナ禍は熱中症に注意！

熱中症予防チェック！

出典：環境省熱中症予防情報サイト　https://www.wbgt.env.go.jp/

暑い夏、感染症対策のマスクの着用はまだ続きそうです。マスクを着用していると熱が貯まり熱中症が起こりやすくなります。



環境省リーフレット「熱中症~思い当たることはありませんか？～」を参考に、横浜市二ツ橋第二地域ケアプラザで作成

中庭の隆起はどうなった？（中庭試掘工事のご報告）

皆さん、覚えていますか？広報紙 47 号で掲載した左の写真。せやまるふれあい館南側出入口のレンガ敷きの通路が隆起し、通行の妨げになっておりましたが、この度試掘調査を行いました。

試掘調査結果（令和 3 年 2 月 16 日実施）

隆起箇所 3 か所のレンガタイルを剥がしたところ右の写真の様に空洞になっており、その下を確認するがいずれも異常なしでした。「庭木の根か？」「モグラか？」「凍土か？」と、勝手に考えていましたが空洞になった原因は不明です。ご不便をおかけいたしますが、おケガせぬ様、気をつけてご通行お願いします。