



ふれあいくん

エンジョイ・ジャンベ ★★新しい活動がはじまりました★★

ジャンベ (Djembe) という西アフリカ起源の太鼓を使った新しい活動グループができました♪



太鼓を手で叩くことで、その刺激が脳に伝わり認知症予防や心身の活性化がはかれますが、なによりも心が楽しくなる活動です。

10代~80代とさまざまな世代の方の交流の場として、月に2回程度活動しています。ジャンベ以外にもバラフォンという楽器やアフリカダンスも交えながら、練習をして、地域の皆さんにも楽しんでいただけるようにボランティアでの披露も行いながら活動していきます。

活動に興味のある方やボランティアでの披露を希望される方は、お気軽にケアプラザまでご相談ください。



感染症に気をつけましょう



年末に向けて朝夕の寒さが増してきていますが、あわせて空気の乾燥も進んできています。低温と乾燥はウイルスが好む環境であり、一年を通じて一番感染症の流行が心配な時期です。感染対策をしっかりと行い、**ならない&ひろげない**を心がけて過ごしましょう!!

感染予防に大切な3つのこと

- ①**手洗い**・・・外出後はしっかりと手洗いをしましょう。洗えない場合はアルコール製剤でまめに消毒を。ポイントは指先などの細かい箇所からの消毒です。
- ②**マスク**・・・正しく着用しましょう。鼻腔からのウイルス侵入を防ぐためにも、鼻までマスクを覆いましょう。
- ③**免疫力を高める**・・・「3食しっかり、バランスよく食べること」「十分なまとまった睡眠をとること」を心がけましょう。

大好評!! スマホ教室 開催中

コロナ禍の中“孤独な人を作らない”“コロナでも繋がり続ける”を目的に、高齢者向け**スマホ教室**を開催しています。

ケアプラザで活躍中の「**スマホ活用術サークル**」さん、「**スマホお助け隊**」さん、大学生ボランティアさんたちが、日替わりでお手伝いをしてくださっています。

参加者のみなさんは、楽しそうに「へ～！簡単！」「知らなかった！」「楽しい！」などの声をいただいています♡



次回は今年度最終回!!

<初級編> 1/21 (木) 13:00~15:00

<活用編> 1/27 (水) 13:00~15:00

定員 先着20名

予約制 12/10 (木)

10:00 受付開始

荏田南近隣センター商店街（えだきん商店街）のハロウィンイベントに参加させていただきました

10/31(土)えだきん商店街で行われたハロウィンイベントの一画にて、日本調剤さんのご協力により**糖化度測定**を行いました。

子どもたちが様々な仮装で楽しんでいる中、少し雰囲気の違う一画となってしまいましたが、30代から80代の方、18名が体験してくださり、とても良い機会をいただきました。ありがとうございました！

これからも地域の商店、企業の皆様と協力した取組を行っていきたいと思っています！

～ 年末年始のお知らせ ～

12月29日(火)～1月3日(日)は 休館 とさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

横浜市葛が谷地域ケアプラザ

横浜市都筑区葛が谷1-6-3（北部地域療育センターの1階）

都筑ふれあいの丘駅より徒歩4分

TEL 943-5951 FAX 943-5961

開館時間

月曜～土曜 午前9時～午後6時

※ 区の通知により変更になる場合があります。

※ 6時以降のお部屋のご利用についてはお問合せください。

日曜・祝祭日 午前9時～午後5時

休館日 第4日曜日・年末年始

ご相談の際は、まずはお電話にてご連絡をお願いいたします。

