

ピオラ

いきいき

夏本番前からのうだるような暑さ、今年も猛暑が続くようです。今年も地域では夏祭りや盆踊りなどにぎやかに開催される予定です。熱中症だけでなく感染症にも注意して楽しんでください。当ケアプラザも休憩することができる「クールシェアスポット」となっています。地域の情報コーナーもありますのでお立寄りください。



「シュピーレン ピアノ三重奏による 秋のコンサート」

～午後のひととき
素敵な音色を間近でふれてみませんか～

日時：9月21日(土)
13:30～15:00

対象：地域にお住いの方
定員：20名

参加費：500円（飲み物・菓子付き）

曲目：白鳥、愛の挨拶 ほか

申込：8月20日(火)より 受付開始

※前日よりキャンセル料(実費)がかかります



「わくわくおはなし会②」

～絵本・うた遊びを親子で一緒に♪～

日時：10月10日(木)
10:30～11:15

対象：未就園児までのお子さんと保護者

定員：10組

参加費：無料

講師：EMIOおはなしグループ

申込：8月26日(月)より 受付開始



サークル紹介

ピオラ市ケ尾で活動しています！



2024年度版が出来ました。詳しくは窓口でお尋ねください。



ピオラ市ケ尾地域ケアプラザのホームページをご覧ください



◎開館時間 月曜日～土曜日 9:00～18:00
日曜日及び祝日 9:00～17:00

◎休館日 毎月第3月曜日(施設点検日)
年末年始(12月29日～1月3日)

青葉区市ケ尾町25-6 電話:045-308-7081

※公共の交通機関をご利用ください。車でお越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

※夜間(18時以降)の貸館利用については事前予約制です

地域包括支援センターの相談業務については9時～17時まで行っております

ケアプラザ協力医 松本先生コラム



9月までです！



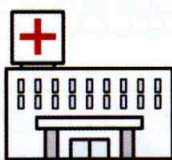
高校2年生から27歳（平成9年度生まれ）女性の皆さん

HPVワクチンは子宮頸がんだけでなく、ヒトパピローマウイルス（HPV）が原因となる様々な病気が予防できるワクチンです。2011年から日本でもワクチンの定期接種が始まりました。現在は小学校6年生から高校1年生相当の女子を対象に定期接種が行われています。

しかし開始当初ワクチンの薬害が心配されたことにより、2013年に政府はワクチンの『積極的な接種勧奨の一時差し控え』を発表しました。そしてその後ワクチンの効果と安全性が改めて確認され、2022年4月、ようやく『積極的接種干渉の再開』となりました。

この2013年以降に接種機会を逃してしまった方がいるため、将来日本では子宮頸がんの患者さんが増えることが心配されています。そこで今この方々を対象に接種機会（キャッチアップ接種）を設けています。来年3月で終了しますが、6か月かけて全3回のワクチン接種が必要なため、今年9月までにHPVワクチンを打ち始めないと3回を無料で受けられなくなります。

約10万円のワクチンが無料で受けられるので、是非今のうちに受けていただきたいと思います。ちなみに私の子供たちも既に3回の接種を済ませています。後になってから、あの時知っていれば受けたのに…と言われませんように、一人でも多くの対象者にお知らせしたいと思います。



2024年7月

ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ 協力医
松本クリニック 松本麻理

地域包括支援センターからのお知らせ

ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ主催

ハマトレ運動教室

横浜市の推奨する歩きに着眼したハマトレ体操を自宅でも実践出来るように、講師の先生が楽しく、分かりやすく教えて下さる運動講座です。

初めての方でもお気軽にご参加下さい。

日時 令和6年9月27日(金)
13:00~14:30
場所 荏田西コミュニティハウス
(大会議室)
講師 高力由美子先生
(財)横浜市体育協会
スポーツインストラクター



8月15日(木)申込開始

ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ・荏田西コミュニティハウス共催

認知症講演会

～認知症介護体験談

認知星人じーじの話～



認知症の父を「認知星人」だと思った日から、大変なはずの認知症介護を楽しんでいる体験談。日頃、人間関係で悩んでいる人にも「なるほど、そうゆうことか」とも思ってもらえる内容です！

日時：令和6年9月17日(火) 13:00~14:30
場所：荏田西コミュニティハウス(大会議室)
講師：介護コーディネーター コラムニスト
介護のための接遇マナーインストラクター
黒川玲子氏

申込み：ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ
045-308-7081

8月11日(日)申込開始

お休み処 Viola



8月9日(金)・9月13日(金)
13:30-15:00



毎月第2金曜日の午後 ビオラ4階のホールや屋上を利用して開催しています。
広いスペースで景色を見ながら ちょっとひと休みにお立ち寄りください。
お一人での参加もお待ちしています。
淹れたてコーヒー・ボランティアさんの手作りクッキーあります!



飲み物代: 100円 (手作りクッキー付き)

協力: ビオラボランティア

サークル紹介 - 参加者募集中 -

あおば回想法 「アマリリス」

～回想法を利用した楽しいシニアサロン～
回想法は昔の道具や写真にふれ思い出をかたりあい、脳を活性化させる心理療法です。

対象: 認知症予防

介護予防に興味のある方

活動日: 第2・4水曜日

10:00～11:00

場所: ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ

参加費: 800円(飲み物菓子代込み)



えくぼ体操教室

青葉区在住(緑区/都筑区の方も可) 成長の発達に不安があるなど様々な場面で育てにくさを感じるお子さんが集まっています

活動日: 毎週水曜日

場所: ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ他

c-taiso@ekubo.club

年齢別に分かれて

たっぷり身体を動かします!



詳細についてはケアプラザのお問合せください

熱中症注意報!!



熱中症の予防には、水分のみならず、塩分補給が必要です

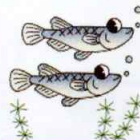
連日、危険な暑さが続いています。
熱中症対策には水分のみならず、塩分も同時に摂取しましょう。
目安は、1ℓに対して、1～2gの塩分です。一日の水分摂取量の目安は1日1.2ℓ(コップ6杯分です)。
カフェイン入りの飲料は利尿作用が強いので熱中症予防の水分補給には適しませんのでご注意ください。

水分・塩分摂取にオススメの食品

スポーツドリンク/浅漬け
塩分入りタブレット/ゼリー飲料
塩こんぶ/梅干し



保健師: 泉頭(せんとう)



Q.何の花でしょうか?
(答えは裏面に)



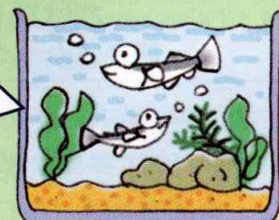
4階屋上 ゴーヤのカーテン



今年もゴーヤのカーテンが出来ました😊



メダカのこどもも元気に育ってます
見守ってね🐟





事業のご案内（地域活動交流） 電話：045-308-7081

※申し込みは〈先着順・事前申込制〉 申込開始日のないものは電話・来館にて受付中です

初心者向けの講座になります！😊

R6年度 **スマホ講座**

日時：10/15・22
14:30~15:30 〈全2回 火曜日〉

内容：カメラ・インターネット
安心安全な使い方

定員：15名
持ち物：使用しているスマホ
講師：auショップ市が尾
申込：9月2日(月)より受付開始

参加費 無料




「カラダセット 親子de体操」
～音楽に合わせて動きましょう♪～

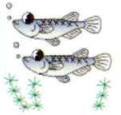
日時：9/26(木)・10/24(木)
10:20~11:10

対象：3ヶ月～ヨチヨチ歩きの
お子さんと保護者

定員：8組
参加費：600円(全2回・保険料込み)
持ち物：飲み物・バスタオル
講師：川田貴美恵氏
申込：7月25日(木)より 受付開始


答え：1階花壇の
ホテイアオイの花です



【定例事業のご案内】

◆事業は参加費無料

※まずは電話で問合せください

事業名	開催日	開催時間
◆こもれ陽「市茶(いっさ)」 おしゃべりしたり何かを作ったり おひとりでもお気軽にお越しください	毎月 第2月曜日・第4木曜日 8/12(月祝)・9/9(月) 8/22(木)・9/26(木)	10:15~12:00 13:15~15:00
◆フリースペース(囲碁・将棋) 初めての方も楽しくできます	毎月 第2・第4月曜日 8/12(月祝)・8/26(月) 9/9(月)・9/23(月祝)	13:30~15:30
◆ニットカフェ 毛糸や編み針をお持ちください	毎月 第3水曜日 8/21(水)・9/18(水)	13:30~15:30
折り紙講座〈月曜・火曜クラス〉 見学は可能です ※詳細は問合せください	毎月 第4月曜日・第4火曜日 8/26(月)・8/27(火) 9/30(第5月)・9/24(火)	13:30~15:30
地域交流カフェ「いちがお」 主催：地域交流カフェボランティア	毎月 第4水曜日 8/28(水)・9/25(水)	13:00~14:30

「子育て広場」 ☆事前に確認ください☆

◆親子の交流広場「どんぐり」 毎月 第1金曜日 8/2(金)・9/6(金) 10:30~11:45 11:00頃より おはなしキッチンによる読み聞かせ 親子でゆっくりお過ごしください		◆いちがおっ子 市ヶ尾在住の0歳～3歳までの親子 9/20(金) 10:00~11:30 ※8月は休み	
◆赤ちゃん教室 市ヶ尾町在住の第1子の0歳児と保護者 9/25(水) 10:00~11:15 ※8月は休み		◆えだにしひろば 荏田西在住の0歳～未就学児までの親子 9/2(月) 10:00~11:20 ※8月は休み	場所：荏田西コミュニティハウス 