

みなみとつか

7月号

2020年6月22日 発行
横浜市南戸塚地域ケアプラザ
〒244-0003
戸塚区戸塚町2626-13
TEL: 865-5960 FAX: 860-0554
E-mail: minami@apollon.or.jp
発行責任者: 金沢 浩二

南秋祭開催中止のお知らせ

毎年9月に開催しています南秋祭につきまして、関係者の皆様方にはご尽力頂き誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い南秋祭について検討し、不特定多数の方が屋内外において長時間に渡り、同じ場所に集まる状況は避けなければならない事と、皆さまの安全面の確保等、感染拡大防止対策を協議致しましたが、本年度の南秋祭は苦渋の決断で中止する事に決定致しました。何卒ご理解の程宜しくお願い致します。

ケアプラザから来所される方へのお願い (6月1日より当面の間)

- ※ 必ずマスク着用でお越し下さい。
- ※ 検温させて頂きます。
- ※ 風邪症状がある方は、入館お断りさせて頂きます。



詳しくは受付もしくは電話にてお問合せ下さい。(電話番号: 865-5960)

子育て支援: 多目的ホール

🍎 おいで♪おいで♪ (第1水曜日)

日時: 8月5日
12:00~14:00

🍎 おしゃべりサロン

(第1・祭日の月曜日を除く、毎週月曜日)
日時: 8月17日・24日・31日
9:00~11:00

🍎 みんな大好き (第2・第4土曜日)

日時: 8月8日・22日
9:00~11:00



※ 7月より開始時間の変更がございます。
HP や電話にてご確認ください。865-5960

7月1日からのお願い

- ・多目的ホール入って右側にある洗面所で利用の方は必ず石けんで手洗いをお願いします。
- ・多目的ホールは利用10組20名までとします。(子ども0才~1人として人数に含ませて頂きます)
- ・小さな子どものマスク着用は、無理のない範囲でお願い致します。

※ 遊び場の利用者数が20名以上(大人と子ども合わせ)になりますと、遊び場での利用をお断りする場合がございますので、ご理解ご了承お願い致します。

◎新型コロナウイルスの蔓延防止対策を行いながら、遊び場を開放致します。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力お願い致します。

マスク熱中症に注意しましょう

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今年は季節関係なくマスクが手放せなくなっています。夏にマスクが外せなくなり心配される「マスク熱中症」に充分注意が必要になります。喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給を行う事が大切です。マスクは吐く息でマスク内の湿度が保たれ、冬の時期は湿度が保たれ乾燥を防ぎますが、暑い夏の時期は喉の渇きを感じにくくしてしまいますので、水分補給の遅れにつながります。自宅や外出先でも30分おきに水分補給など、マイルールでしっかり水分を摂りましょう。

新型コロナウイルス蔓延防止の為、貸館利用対策を行っています。(6月1日~当面の間)

午前の時間 9:00~11:00 (1時間に2回10分換気)

午後の時間 12:00~14:00 15:00~17:00 (1時間に2回10分換気)

※利用終了後に換気と消毒を行う時間を設けさせて頂きます。ご理解ご協力お願い致します
(詳細に付きましては、電話にてお問合せ下さい)

8月の自主事業ご案内

青木先生の健康相談

8月13日(木) **お休みします**
27日(木) 13:30~15:30

※相談室にて行っています



さくらんぼ

8月24日(月) 13:30~15:00

「談話会」

※お気軽にお申込み下さい

茶話会

8月の茶話会はお休みです。
9月は来月の広報紙で
ご案内させて頂きます。

パタカラ体操

発声しながら口を動かす、お口の体操です

食事前に行ってみて下さい!



唇をしっかりと閉めて発音します。
唇を開け閉めする力を強くします。

※口を閉じる筋肉が鍛えられることで、口の中の食べ物をこぼさないようにする事が出来ます。



舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。
舌の先の力を強くします。

※舌の筋肉が鍛えられると、食べ物をしっかり押しつぶしたり、飲み込んだりすることが出来ます。



のどの奥に力を入れて、のどを開めることで発音します。
舌の奥の力を強くします。

※のどの奥に力を入れ、一瞬呼吸を止めることで、食べ物を飲み込む動作が出来ます。



舌をまるめ舌先を上の前歯の裏につけて発音します。
舌を巻く力を強くします。

※舌をまるめてよく動くようにする事で、食べ物を喉の奥に運び、飲み込みやすくなります。

朗読 で声を出すのはいかがですか!!

外出機会が減少し自宅で過ごす事が多く、声を出す機会が減っていませんか?自宅にある本や新聞などを利用して、年齢・性別・声質問わず声をだして朗読してみるのも良いと思います。声を出すことで気分爽快やリラックス効果も得られます。

《交通アクセス》

戸塚駅、戸塚バスセンター5番乗り場より大船駅西口・金井高校行き・戸塚台循環のバスに
乗車10分「下郷バス停」または「日ノ出橋バス停」で下車徒歩10分

《お問い合わせ》 南戸塚地域ケアプラザ ☎ 865-5960