

# みなみとつか

12月号

2020年11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: 所長 金沢 浩二

## なんとつかレッジ

今さら聞けない薬のはなし

参加費

無料

薬が大量に余ってるけど・・・どうしたらいいの？薬の消費期限っていつまで？漢方って飲みづらい？などなど薬や漢方に関する事を、薬剤師さんに気軽に聞けます。

日時: 12月14日(月) 14:00~15:15

場所: 2階 多目的ホール

募集人数: 15名(応募多数の場合は抽選となります)

講師: 任天堂薬局 代表 湯川 仁 氏

申し込み: 電話もしくは窓口にて  
※マスク着用をお願いします。



※ふれあいポイント  
2倍になります!



※新型コロナウイルス蔓延防止対策した上での講座開催になります。状況によっては開催中止または延期させて頂く可能性がありますので、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

ケアプラザ協力医

青木先生の健康コラム

## マスクと肩こり

新型コロナ感染に対する予防として皆様マスクを着用していると思います。3月から始まり、夏場のマスクの着用は今まで経験がなかったものです。猛暑の時は呼吸が苦しいと感じた時もありました。マスクを長時間つけていると耳のうしろの痛み、皮膚の荒れ、さらには首筋から肩にかけてのこり感や張った感覚を感じましたが、皆様はどうでしょうか。

首のうしろから肩や肩甲骨にかけて大きく広がる筋肉があります。僧帽筋といいますがこの部分の疲労が肩のこりや張り感に関係しています。血行が悪くなると老廃物をうまく排出することができず、悪循環になります。肩を挙げたり、回したりすると肩甲骨が動きそれに伴って僧帽筋がストレッチされます。首筋がこってきたなと感じたら肩を大きく動かして、この冬場もマスクの着用を続けて下さい。

あおき整形外科・リウマチ科 院長 青木 氏

南戸塚地域ケアプラザとは・・・戸塚第1地区・戸塚第2地区担当

ケアプラザは地域の身近な相談窓口です。介護保険等については、お電話頂けると伺う事が出来ます。高齢者だけではなく、小さな子どもから高齢者まで障害の有無に関わらずご利用できます。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを、地域の皆様と一緒に進めています。

電話番号:865-5960

南戸塚地域ケアプラザにて  
ケアプラザ協力医による健康相談を行っています

日時: **1月28日(木)** **2月25日(木)**  
**13:30~15:30** **13:30~15:30**  
場所: 1階 相談室



※R3年 第2週目の健康相談は、お休みさせていただきます。  
●1月14日(木) お休み  
●2月11日(木) お休み  
※R2年 12月10日(木)・24日(木) お休みさせていただきます。

## 茶話会

日時: **1月7日(木)** **13:30~15:30**  
**2月4日(木)** **13:30~15:30**  
場所: 2階 多目的ホール ※マスク着用

参加費: **200円**

※南戸塚地域ケアプラザに事前の申し込みが必要になります。動きやすい服装・運動靴で、募集人数:20名



概ね65歳以上の方を対象に、体操やコグニサイズ・脳トレなど行います。失敗しても笑顔で開催中。お友達とお誘い合わせて、参加してみませんか?

おねがい

動きやすい服装・運動靴で、お越し下さい。

子育て支援

場所: 2階 多目的ホール

### みんな大好き

日時: **1月9日(土)**

**1月23日(土)**

**2月13日(土)**

**2月27日(土)**

**9:00~11:00**

### おしゃべりサロン

日時: **1月18日(月)**

**1月25日(月)**

**2月8日(月)**

**2月15日(月)**

**2月22日(月)**

**9:00~11:00**



ポイント対象事業

ふれあいポイントを集めて、12ポイント貯まると、協力店でのサービスが受けられます♪

- ・遊ぶ前に手洗いをお願いしています。
  - ・子どものマスク着用は、無理のない範囲でお願いします。
  - ・20名まで利用可。(人数制限を行っています)
- ※人数制限中は利用をお断りさせて頂く可能性がございます。ご理解ご協力お願い致します。

今年も南戸塚地域ケアプラザの広報誌「みなみとつか」を、ご覧頂きありがとうございました。

**R2年12月29日(火)~R3年1月3日(日)**の期間は、南戸塚地域ケアプラザは年末年始の為お休みになりますので、ご理解ご協力宜しくお願い致します。



### 《交通アクセス》

戸塚駅西口、戸塚バスセンター5番より大船行・金井高校行・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」下車徒歩10分

《お問合せ》南戸塚地域ケアプラザ 電話番号 865-5960