

# かるがも通信

みんなで乗り越えよう! 第104号

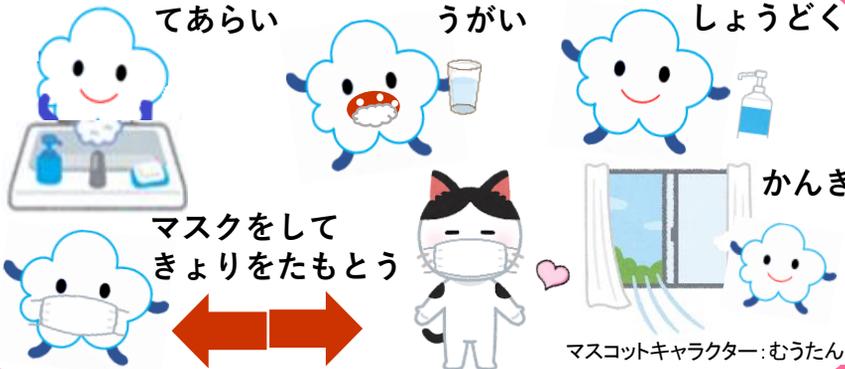
令和2年5月発行

社会福祉法人 恩賜財団 神奈川県済生会

横浜市六浦地域ケアプラザ

発行責任者: 所長 内藤 恵子

横浜市金沢区六浦5-20-2



新型コロナウイルスの世界的感染拡大、緊急事態宣言発令と抑圧された生活が1か月以上続く異常事態となっています。このような時こそ、人類の英智、忍耐が大切だと思います。一人ひとりが自分や大切な命を守る行動を取ること、健康を維持し、免疫力を高めることが大切です。少しでも皆さまのモヤモヤ解消のお役に立てればと思っております。

所長 内藤恵子

## ▶ 新型コロナウイルスの感染拡大防止による施設利用及び相談業務等について

### 施設利用や自主事業・講座など

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、六浦地域ケアプラザの自主事業・講座や貸部屋は令和2年5月31日(日)まで休止となります。6月1日以降の施設利用・講座・イベント等については、中止・延期となる場合がありますので、お手数ですが事前に電話にてご確認下さい。

### 地域包括支援センター

福祉、保健に関するご相談については、お電話にてご相談を承ります。(なるべく時間内9:00~17:00にご相談ください。17:00以降は転送電話対応となりますので十分な相談がお受けできないかもしれません。)

### デイサービス

ご利用前の検温、マスク着用、手指消毒をさせていただき継続中。手すり等消毒を徹底していますが3密防止のため人数を少し減らしています。

### 居宅介護支援事業

居宅介護支援事業では要介護状態にある方が安心して在宅生活を過ごせる様、ご相談に応じています。(時間帯は地域包括支援センターと同じ)

## 新型コロナウイルスを悪用した詐欺、悪質商法に注意!

### ▶ 給付金10万円詐欺

知らない人から申請代行できると連絡があった→知らない人からの電話やメールはすぐに切ること! 詐欺!

### ▶ マスクや消毒液商品送り付け

身に覚えのない商品が送られてきた→詐欺かも! 配送時に受け取らないこと。即相談を!

### ▶ 治療費・お金請求

家族を名乗り電話、治療費等請求→必ず家族に相談。詐欺では?

### ▶ 通帳・キャッシュカード・暗証番号を聞き出す、預かりたい

家族や行政、銀行等を名乗って電話をしてきた→すぐに電話を切る。

### ▶ 自分はだまされないゾ!

構えていても、詐欺は色んな手口でやってきます。少しでも変だなと思ったら即相談を! →→→

### 冷静に対応し、即相談を!

警察110 消費生活センター 188  
金沢区役所 788-7878  
六浦地域ケアプラザ 786-8801



## コロナにまけるな! むりえだいさくせん!

むうたんのもりえやえをかこう!  
ケアプラザ正面ガラスケースに展示します。  
参加された方にはもちろんプレゼント有!

はじめての むうたん  
もりえだよ!

詳細は中ページ→

←デイサービス利用者作品

むうたん



次頁に解説有

「富士の歌」  
を歌って  
イス運動

# ♡ おうちじかんの過ごし方 ♡

六浦地域ケアプラザ  
マスコットキャラクター：むうたん



**コロナにまけるな！ぬりえだいさくせん！**  
募集期間2020年5月25日(月)～6月24日(水)



ぼく、むうたん。六浦の空の上に住んでいる妖精だよ。よろしくね！

新型コロナウイルスの拡大により外出自粛が長引き、ご家庭で過ごす時間が多くなっている皆さまに、むうたんぬりえに色を付けたり絵を描いていただき、少しでも楽しんでいただければと思います。必要事項をご記入の上、ご応募ください。

作品展示期間：2020年6月1日(月)～7月31日(金)到着順に随時展示します  
作品展示場所：六浦地域ケアプラザ正面ショーケースおよび館内展示スペース  
作品返却期間：2020年8月3日(月)～8月31日(月)返却時にプレゼント進呈

【対象年齢】0歳～大人まで、どなたでもご参加できます！

**六浦地域ケアプラザ** で検索

【応募方法】

- ① ケアプラザ正面入口のぬりえをお取り下さい。六浦地域ケアプラザのHPからもダウンロードできます。
- ② イラストに自由に色をつけたり背景に好きな絵を描いたりして仕上げてください。
- ③ ぬりえの裏面に、①住所②氏名(ペンネーム)③年代④電話番号⑤作品名を明記し、下記宛先迄、お送りください。(郵送料は応募者のご負担となります)または封筒に入れてケアプラザのポストへご投函ください。

〒236-0031 横浜市金沢区六浦5-20-2 横浜市六浦地域ケアプラザ 地域交流活動・事業 ぬりえ係

作品を応募された方にはもちろんプレゼントがあります。どんどん応募してください！  
作品は展示期間終了後にご返却致します。その時に全員にプレゼントをお渡しします。

★注意事項★(必ずお読みください)

- ①ぬりえの台紙はA4サイズ、おひとり1点迄です。応募作品が他人の著作権を侵害する行為は禁止です。万が一問題が発生した場合は、全て応募者の責任となります。
- ②応募作品は当ケアプラザの判断にて広報誌やHPに掲載することがあります。
- ③ぬりえ用紙に印刷されている一切のデータおよびキャラクターの著作権は主催者に帰属します。
- ④頂いた個人情報は、この企画開催のみに使用させていただきます。

【お問合せ】横浜市六浦地域ケアプラザ 地域交流活動・事業 ぬりえ係 TEL 045-786-8801

ぬりえコンテストに応募しよう！

運動不足やストレス発散に、富士の歌を歌いながら運動をしませんか？  
コピーはケアプラザ入口にて配布中。立位編もあります。

金沢区のHPで掲載中です→



**ロコモ 予防**

**尿もれ 予防**

## 富士山体操

**いす編**

安定した椅子を準備しましょう

1番

基本姿勢

床に足が着くように

背もたれにもたれず、背中を伸ばす

猫背改善

♪あたまを

♪くも

♪の

♪うえに

♪出し

肩・背中のストレッチ

両腕を肩甲骨によせるように頭の後ろまで曲げる

猫背改善

♪四方の

♪山を

♪見おろ

♪し～

♪て

股関節周囲のストレッチ

股関節の動き

右足を外側に開く

右足上げ

♪かみ

♪なり

♪さまを

股関節周囲のストレッチ

ふくらはぎ・ももの後ろのストレッチ、腹筋・背筋の調整

股関節の動き

右足を外側に開く

左足上げ

♪下

♪に

♪間く

足関節の動き

つま先を立てる

右足前

♪富士は

♪日本

♪いちの

♪やま



新型コロナウイルス感染症の発生に伴う外出自粛の動きの中、テイクアウトに取り組んでいる飲食店をご紹介します。自炊だけでなく、たまにはおうちでもお店の味を楽しみませんか？

こちらにご紹介できなかった飲食店も沢山あります。ぜひこの機会にお散歩がてらテイクアウトのお店を探してみたいかがでしょうか。掲載ご希望の飲食店も募集しています！

尚、営業時間や定休日に変更がある場合があります。店舗に直接ご確認ください。

1. 食カテゴリー
2. 電話番号
3. 住所
4. 営業時間
5. メニュー
6. 定休日
7. お店より一言

## おかず屋いつも



1. お弁当、お惣菜
2. 352-7113
3. 六浦南2-1-13
4. 11時～19時
5. 日替わり弁当、お惣菜
6. 日、祝日
7. すべて手作り！保存料、添加物ゼロ！

By 平田店長さん

## ピハニ



1. カレー
2. 789-0203
3. 六浦南2-1-8
4. 11時～15時、  
17時～20時
5. カレーとナン又はライス  
夜は単品のみ
6. 年中無休
7. 店内飲食可。カレー、  
おいしいです！

By スタッフ プラカスさん

## まつばら本店



1. 和食
2. 786-8108
3. 六浦南2-9-46
4. 11時半～14時、  
17時～21時
5. ローストビーフ丼、まぐ  
ろフライ等
6. 火
7. 店内飲食可。テイクア  
ウトはなるべくご予約を！

By 松原店長さん

## スナックルビー



1. お弁当、お惣菜
2. 780-5299
3. 六浦南4-11-37
4. 10時半～20時
5. お弁当、お惣菜
6. 5月末迄無休
7. 自粛中のみテイクアウト  
可です。手作りマスクもあり  
ます。By 佐々木店長さん

## 鳳城（ほうじょう）



1. 中華料理
2. 786-2584
3. 六浦1-1-7
4. 11時～20時
5. 中華全般
6. 年中無休
7. 色々な中華料理があ  
ります！注文後作ります。  
By スタッフ 林さん

## しおとめぐみ



1. フランス料理
2. 353-8025
3. 六浦1-1-13
4. 11時半～14時、  
17時～19時
5. ハム、ベーコン、パテの  
盛り合わせ等。カレーもあり。
6. 日、月
7. ご家庭で美味しいフラン  
ス料理を！

By 滝澤店長さん

## 手作りマスクや不織布マスクの寄付がありました

地域にお住まいの方数名より、手作りマスクやサージカルマスクの寄付がありました。どうもありがとうございます！大切に使用させていただきます。



ご入園・入学の児童・生徒向けにデイサービスの利用者がお祝いのパネルを作成、お届けしました。休校にともないお子様や保護者の方には不安やストレスのある生活だと思えますが、将来を担うお子様達の健やかな成長を心より祈っています。

お届け先：南六浦保育園、あさひな幼稚園、大道小学校、六浦南小学校、朝比奈小学校、六浦小学校、大道中学校（順不同）

担当：地域交流活動・事業コーディネーター 山田

金沢区地域子育て支援拠点 とことこ  
(最寄り駅：能見台駅)

無料子育て相談  
TEL 780-3205

とことこの安田施設長から一言：  
とことこ休館中も電話相談できます♡ HP見てね！



## 子育てサロン ふあんふあん



月1回(木)、あかちゃん～未就園児と養育者の居場所です。お手数ですが、コロナ感染拡大防止の為、**開催の可否は必ずご確認ください。**

時間: 10:00～11:30(予約制以外は出入自由)  
場所: 六浦地域ケアプラザ



6月11日 開催の可否をご確認ください

7月9日 夏祭り **予約受付中** 先着20組

8月 おやすみ

9月24日 親子de運動会!

10月22日 ハロウィン **予約受付中** 先着20組

11月26日 秋の工作

12月24日 クリスマス **予約受付中** 先着20組



## レゴブロック寄附のお願い



お家で眠っているレゴブロックやデュプロブロック(レゴの2倍・幼児用)はありませんか? 寄附をお願いします。担当: 地域交流 山田

## 六浦地域ケアプラザのデイサービス

美味しい手作り昼食と旅館の様に大きなお風呂が自慢のデイサービスです。この時期に、将来ご自身やご家族が利用するかもしれないデイサービスの事を少し考えてみませんか。もちろん、今すぐのご利用でなくてもOK! いざという時、どこにしようか悩まずにすみます。ぜひ、お電話ください。わかりやすくご案内させていただきます。

尚、現在新型コロナウイルス感染予防の為、見学はご遠慮いただいています。ご理解をお願いいたします。

● 大きなお風呂 **ご利用日・時間: 月～土曜日**

● 美味しい手作り昼食 **9:30～16:35**

● 楽しいレクリエーション (送迎時間除く)

● 趣味の会で自分を磨こう

● 明るいスタッフと安心して

過ごしませんか?

担当相談員: 岡田、神田

大好評の御膳



来てよかった♡

みんなの  
ケアプラザ



【お問い合わせ・お申し込み】

横浜市六浦地域ケアプラザ

〒236-0031 金沢区六浦5-20-2

電話 **045-786-8801**

HP: <http://park6.wakwak.com/~mutuura/>

## 子連れYOGA & ベビーマッサージ

大人気インストラクター 藤田麻里先生による  
楽しくてリフレッシュできる時間を一緒に過ごしませんか? 予約後、**開催の可否は必ずご確認ください。**

**2020年6月25日(木)要予約! 各先着20組**

場所: 六浦地域ケアプラザ

① 10:00～10:45 子連れYOGA

ママのためのヨガ、お子様と一緒に参加

② 11:00～11:45 ベビーマッサージ

1か月健診後～ハイハイ頃の赤ちゃん対象

参加費: 一回500円 両方受講は1,000円



## 六浦ボランティアネットワーク

小さなお手伝いができるボランティアを派遣します  
地域住民によるボランティア活動です!

・庭の草取り、軽い剪定等(1000円/1時間1人)  
・外出付添・通院付添・家事援助・話し相手・子守り、見守り等(500円/1時間1人)(家の中は2人体制)、その他  
**自粛中は室内の作業、通院付添等は中止しています。**  
活動時間: 月曜日～金曜日 9:00～16:00の2時間程度



ボランティアさんも募集中!



事務局: 六浦地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 山元

## 「ささえ愛のつどい」仲間募集中!

「より住みやすい地域にしたい」

「自分たちのためになる勉強会もしたい」と

様々な立場の方たちと自由に意見を出し合い話合いながら  
見学・体験・講演会などを企画実行しています。

一緒に声を形にしませんか?

企画案: お茶を楽しみながら六浦の歴史を学ぶ会など

事務局: 六浦地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 山元

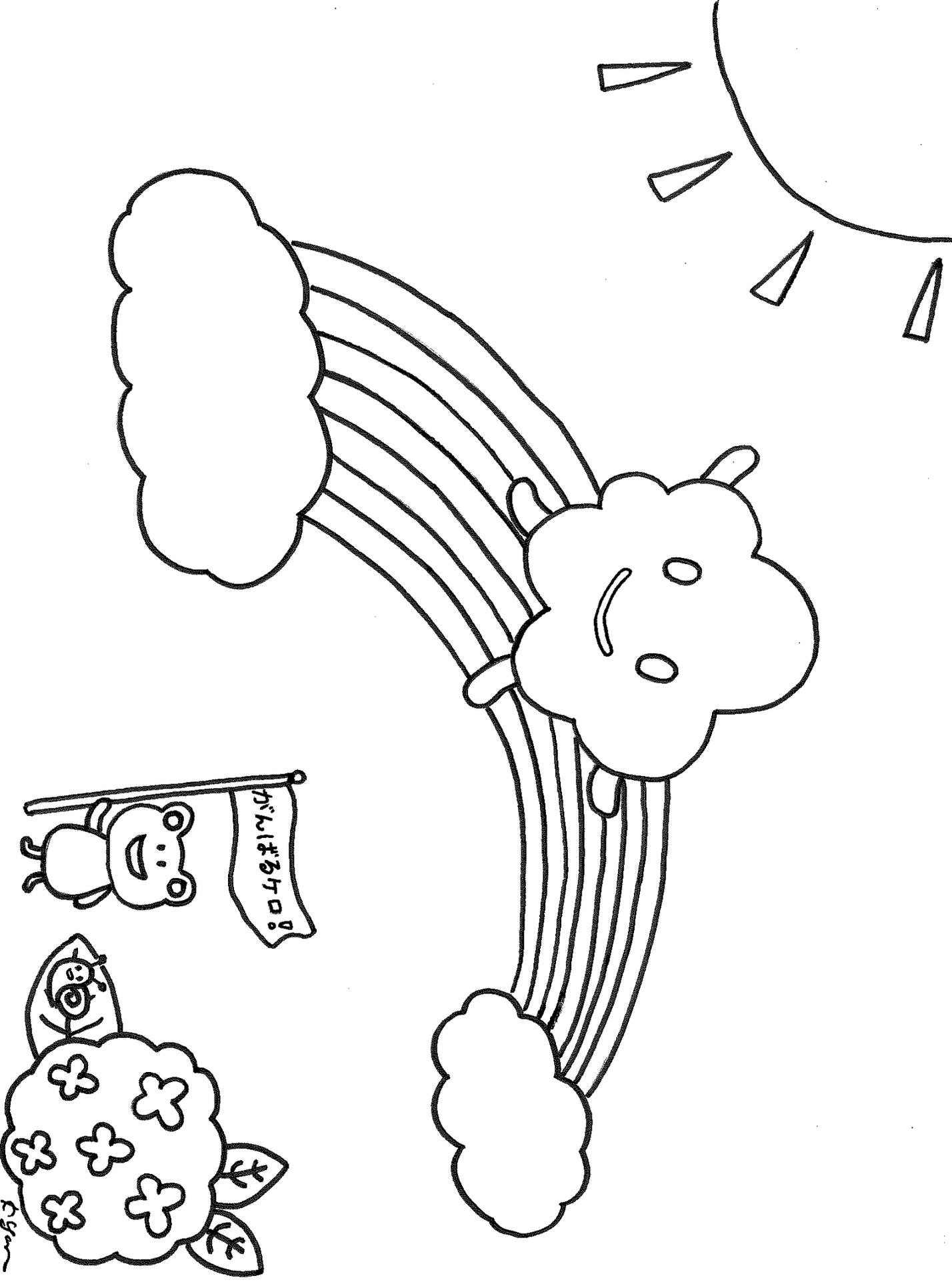
## 六浦地域ケアプラザ 求人情報

1. デイサービス介助員  
(運転できる方大歓迎、別途手当あり)
2. 運転手  
(デイサービス高齢者送迎)
3. サブ・コーディネーター  
(地域交流・活動事業、館内受付・事務等)

お気軽にお問い合わせください。採用係迄

一緒に働きませんか?





がんばるかも!

kyan