

～ 地域包括支援センター通信 ～

身に覚えの無い商品が送られてくる【**送り付け商法**】

被害を防ぐための新しい改正がありました。



新型コロナワクチン詐欺など、コロナ禍の今、「健康」「お金」「孤独」の不安につけこんだ消費者被害が依然として増えています。



頼んだ覚えのない商品が送り付けられ、代金を請求される等の【**送り付け商法**】に遭った場合、**「支払わない」「受け取らない」「使わない」**が対処の基本です。

もし受け取ってしまった時、これまでは14日間は商品を保管する必要がありましたが、7月6日以降に届いたものについては法改正により到着後すぐに処分することが可能になりました。

その後、事業者から商品代金を請求されても支払い義務は発生しません。

身に覚えがない商品が届いた場合は、**代金を請求されても応じないこと、あわてて送り主（業者）に連絡しないこと（個人情報聞き取られる可能性）**が大切です。

不審に思った時、トラブルに困った時は早めに相談をしましょう。

◆相談窓口◆ 横浜市消費生活センター TEL045-845-6666 ※18歳イヤでも可

～ 《介護者のつどい》開催内容変更と開催日のお知らせ ～

「認知症の人と家族の会」の渡辺久江氏をお招きしての《介護者のつどい》は8月27日（金）に開催日が変更となりました。7月23日（金）は通常の開催内容となります。

開催日程：8月27日（金）	定員：10名（先着順）
時間：10:00～11:30	参加費：無料
申込開始：7月27日（火）	場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
申込方法：電話又は来所	多目的ホール

今回は「認知症の人と家族の会」の渡辺久江氏をお招きしての開催となります。

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-750-5311

担当：玉田・中村・増田・萩原

屏風ヶ浦・汐見台地区の福祉情報新聞

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 8月号



発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：杉浦秀治

日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。まだまだ強い陽射しが降り注ぐ日が多く続いております。コロナウイルスワクチンの接種を受けられた方も大勢いらっしゃいますが、ご来館の皆様には引き続きマスク着用、手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保等新型コロナウイルス感染拡大防止対策のご理解ご協力をお願い致します。



10年間続いている自主事業『**オヤジの台所**』が、神奈川新聞に掲載されました。

「オヤジの台所」は平成23年度よりずっと続いてきた、ケアプラザの長寿自主事業です。

今では男性が食事を作ったり家事をしたり、育児に積極的に参加する「イクメン」は当たり前のこととして認識されていますが、まだまだ家庭は女性が守るべきこととして囚われていたことが多かった団塊の世代の男性を対象に開催し、今に至っています。ただ、料理を習うだけではなく、使用する食材の効能や適切な切り方、塩分の話なども習います。取材担当者は、コロナ禍の中、家庭で料理する男性が増えているため、この講座に興味を持ったと話されていました。

取材当日のメニューは

・ひと口ヒレ肉のピカタ(ショートパスタ添え)

・ラタトゥイユ



......*...*...*...*...*...*...*...*...*...*...*...*...*...*

コロボックルの音あそび



「コロボックルの音あそび」は0歳～1歳半、1歳半～未就園児の2クラスに分かれて毎月第3月曜日に開催されています。親しみのあるわくわくする歌、季節のイベントに合わせた楽しい歌などのリズムに合わせ、親子で一緒に体を動かします。タンバリンや鈴を使って演奏に参加するのも楽しいです。

「コロボックルの音あそび」では、8月はサマーコンサート・12月はクリスマスコンサート・そして3月はスプリングコンサートを予定しています。

12月と8月のコンサートでは
パパ達も
大活躍!!



講師の先生が、
赤鬼・青鬼に
なっちゃった。
可愛いすぎて
誰も怖がらず、
にこにこ顔。



ママの膝の上ガタガタ
道になっちゃった

◇催し物のご案内◇
8月



日	月	火	水	木	金	土
1 コロボックルの音あそび	2 健康サポート体操	3	4 ボディメイクエクササイズ	5 子育て相談 プラチナ体操	6 親子でにこにこ！！	7 すまいる体操
8	9	10 休館日	11	12 子育て相談 プラチナ体操	13 多目的ホール 開放デー	14
15	16	17	18	19 子育て相談 プラチナ体操	20	21 すまいる体操
22	23	24 いきいきシニア アセカンドライフ講座	25	26 子育て相談 プラチナ体操	27 介護者のつどい	28
29	30	31				

≪ 8月・9月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ≫
9月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ボディメイクエクササイズ	2 子育て相談 プラチナ体操	3 親子でにこにこ！！	4 すまいる体操
5	6 健康サポート体操	7	8	9 オヤジの台所 子育て相談 プラチナ体操	10 多目的ホール 開放デー	11
12	13 おんぶの輪♪	14 休館日	15 赤ちゃん教室	16 至福の旬菜ごはん 子育て相談 プラチナ体操	17	18 すまいる体操
19	20 	21	22	23 プラチナ体操	24 介護者のつどい	25
26	27	28 いきいきシニア アセカンドライフ講座	29	30 子育て相談		

☆ 参加者募集のご案内 ☆



多目的ホール開放デー

おもちゃや簡易すべり台、輪投げなど親子でゆっくりと過ごせるフリースペースです。思い思いに楽しんでください。

開催日) 9月10日(金)
時 間) 10:00~11:30
対 象) 未就園児の親子
参加費) 無料
募集数) 10組 8/15受付開始
持ち物) 飲み物・お子様の外出セット



至福の旬菜ごはん

残暑の季節でも食べやすく、野菜がたっぷりのメニューはいかがでしょうか。
「カジキマグロの変わりホイル焼き・切り干し大根の中華風・にら団子のスープ・小倉コーヒーゼリー」を実習します。

開催日) 9月16日(木)
時 間) 10:00~13:00
対 象) 地域の方
参加費) 800円
募集数) 4名 8/15受付開始
持ち物) エプロン・三角巾・手拭きタオル
不織布マスク着用



コロナ禍でお子さんとのコミュニケーションが増えたパパさん、初めての子育てで奮闘中のパパさんへ。今年もパパ達を応援する父親育児支援講座を開催します。

【第1回】10月31日(日) 体を使った遊びとパパの子育てははじめの一步
【第2回】11月21日(日) 絵本の読み聞かせとワークライフバランス
10月1日(金)申込受付開始 (各回 10:00~11:30)

残暑をのりきるなら カレーで決まり!!

男を磨く!! スパイスカレー教室
第1回 鯖カレー講座

鯖缶を使った簡単スパイスカレーを作ります

鯖は良質な脂をもった魚で、EPAやDHA、カルシウムなどの栄養を豊富に含むカラダに役立つ食材。水煮缶を利用すれば、面倒な下処理も要らず、手軽に調理が出来ます。ぎゅっと濃縮した鯖の旨味がカレーのスパイスと一緒においしく食べられます。

講師のプロフィール



三浦 まきこ (栄養士 / 美腸研究家)
短大で食物栄養学を専攻し、栄養士免許を取得。持病の婦人性疾患、子どもの喘息・アトピー性皮膚炎を通して食生活が身体的な健康に大きな影響を与えることを実感。以来、独学で「食」を中心とした健康づくりについて学び、体質改善により病気を克服。自身の経験をもとに、多くの方が健康で豊かな生活を送られるよう研究・活動を展開中。



日 時 : 8月21日(土) 10:00~13:00
場 所 : Yワイひろば 磯子区中原4-1-30
京急杉田駅そば (裏面地図参照)
参加費 : 700円 (材料費・保険代等)
定 員 : 5名 (先着順) (男性の方対象)
持ち物 : エプロン・三角巾 (バンダナ等) ・手拭き飲み物・筆記用具 (マスク着用で!)
申込み : 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 担当 関 随時受付中 750-5411

身近な地域情報

『Yワイひろば』

『Yワイひろば』は中原4丁目にある空き家を活用した地域の居場所です。

1階のコミュニティスペースで、男性の方々を対象にスパイスカレー教室を開催します。第1回はサバの缶詰を使った「鯖カレー」です。

参加費: 700円 (材料費・保険代等)
定 員: 5名 (先着順)
対 象: 男性の方
場 所: Yワイひろば
横浜市磯子区中原4-1-30

申込み・問合せは
屏風ヶ浦地域ケアプラザ
750-5411 担当: 関まで