



# 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

## ケアプラザニュース 3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

ケアプラザをご利用の皆様へ

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。やわらかく暖かい春の日差しが嬉しい季節となりました。コロナウイルスの感染拡大防止対策はまだまだ続いております。ケアプラザをご利用の際のマスク着用、手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保等、皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

### ～ 料理講座の様子をお伝えします ～

参加人数を半分に、テーブルの端と端に座っての試食、試食中の会話 NG など様々なコロナ対策の制限のなか、人気の料理講座が開かれました。

### オヤジの台所

1月14日(木)男性のための簡単料理教室「オヤジの台所」が開催されました。コロナ禍での料理講座は、参加人数を今までの半分に減らし、消毒作業をしながら行っています。今回は要望の多い和食の実習。火加減が強すぎて煮魚の煮汁が足りなくなってしまうたり、肉そぼろがなかなかポロポロにならなかったりと大変なところもありましたが、講師に温かく見守られながら、「鱈のおろし煮・ひじきのサラダ・肉みそ」を完成させました！



### 至福の旬彩ごはん

1月28日(木)「至福の旬菜ごはん」が開催されました。マスクを着用していると、匂いや香りを楽しむことができないので、手の感触を頼りに楽しんでいただくと考え、手作りの水餃子を作りました。難しそうに思われた生地作りですが、とても簡単！皆さん、モチモチとした生地の感触を楽しみながら、1つずつ丁寧に餃子を仕上げていました！

### 認知症サポーター養成講座 が汐見台中学校にて開催されました。

2月4日(木) 汐見台中学校 2学年の生徒 159名、職員 9名の方を対象に、「認知症サポーター養成講座」を開催しました。昨年の養成講座は体育館で、キャラバンメイトさんによる寸劇やスクリーンに映し出されるDVD観賞、認知症についてのO×クイズやグループワークなどの内容でした。しかし今年度はコロナウイルス感染拡大防止対策のため、放送室から各教室のテレビにDVDやO×クイズ、認知症とはどういう病気なのか、認知症の方への接し方などを映し出し、認知症について学びました。直接生徒さんの顔を見ながら講座が出来なかったことはとても残念でしたが、このような状況のなか講座が出来たことは大変嬉しく、講座開催を受け入れて下さったことに感謝いたします。ありがとうございました。

\* 3月24日(水)は森中学校にて「認知症サポーター養成講座」開催予定です \*

## ～ 暮らしの医療コラム 教えて!!ドクター ～

「ケアプラザ協力医 関田医院半田真紀子先生のお話」



### ◎ コロナ禍での健康管理について

食事については、免疫力を上げるためタンパク質、食物繊維・ビタミン(野菜)を多く摂るよう心掛けてください。

また、運動不足による肥満や血圧上昇予防のため、塩分は控える方が望ましく、突然調味料を少なくするのではなく徐々に減らしていく事が良いでしょう。

#### 【室内で個別にできる運動】

TV体操、座ってダンベル体操、階段昇降、(出来る方はスクワット等)

### ◎ 花粉情報

花粉症の時期に入るが、今年は花粉の飛散が少なめと言われている。

鼻づまりからくる嗅覚の違和感などはコロナウイルスの感染症状と重なり気になる方もあるとは思いますが、花粉症では「味覚」が障害されることはあまりないと言われているため、花粉症と新型コロナウイルス感染の特徴の違いに注意しましょう。



### ◎ インフルエンザ、食中毒について

今年はインフルエンザの陽性者がほとんどみられていませんが、感染性胃腸炎は例年と同じく発生しています。調理の際は生肉等の取り扱いに注意(調理道具を別にするなど)し、鶏肉、卵などからくる「カンピロバクター」による食中毒にも注意が必要です。また、ペットが原因で食中毒になるケースも報告されている事から、ペットに触れたりした場合は手洗いをしてから調理をするよう心がけましょう。



### ◎ 買い物など生活に必要な外出を行う際の注意事項

感染予防として「三密」を避け「手指消毒」「マスク着用」を必ず実施してください。なるべく人込みを避け、買い物は素早くできるよう事前に買い物リストなど用意して人と人との接触機会、時間が短くなるよう工夫しましょう。

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

