

今だからおさらい！マスクの正しい使用法について

ようやく横浜市でも新型コロナワクチン接種の予約が始まりましたがニュースなどでも、変異型ウイルスの感染力の強さについて報告されてきています。

最近ではWHO（世界保健機構）もエアロゾル（空気中を漂う飛沫のこと）感染について注意を呼び掛けていますので、さらに「換気」「マスク」が重要です。

自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7割以上（双方が布マスクで7割減、不織布マスクで75%減）抑える研究結果があります。特に、室内で会話を行う場合は、マスクを正しく着用する必要があります。

また、屋外ならばマスクは不要ということではありません。感染防止に必要な「最低1メートル」の間隔を確保できない場合もありますので、やはりマスクは重要です。

自分から相手への感染拡大を防ぐために、話す時はいつでもマスクを着用しましょう。やむを得ずマスクを外す状況下では、大きな声や会話を控えましょう。

会話をするときは不織布マスクが推奨されます。気候が暖かくなり、マスクを暑苦しく感じるが増えてきますが、もういちどマスクの正しい装着のしかたについて確認してみましょう。

【正しいマスクの着け方】

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. ゴムひもを耳にかける
3. 隙間がないよう鼻まで覆う



マスクを外すときは、マスクの表面を触らずに耳の近くのゴムをつかんで外してください。外したマスクは、すぐにゴミ箱に捨てて、手を洗ってください。

参考：横浜市ホームページ 新型コロナウイルス感染症対策（市民の皆様へのお願い）

https://www.city.yokohama.lg.jp/lang/residents/living-guide/welfare/covid19_taisaku.html

政府インターネットTV マスクの正しい着け方

<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg20344.html>



監修：ケアプラザ協力医 関田医院 半田真紀子先生



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

屏風ヶ浦地域ケアプラザ ケアプラザニュース 6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。初夏のさわやかな風と色鮮やかな木々の緑が目映る季節となりました。大勢の皆様、これまで以上に感染拡大防止にご協力いただきながら、ケアプラザを利用頂いております。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。

～ ボディメイクエクササイズ ～

心地良いリズムにのって



最初はなかなかテンポよくパンチの型が決められなかった人も、すっかり様になりました。心地良い汗と躍動感にスッキリ！最後はしっかりストレッチとクールダウン！！

おもしろ科学たんけん工房の おもしろ科学体験塾

5月8日(土) 屏風ヶ浦地域ケアプラザにて

レモンや食塩水で電池をつくろう！

理科の楽しさをみんなで体験しよう！



これはビックリ！水道水でも電池が出来るって本当？
いろいろな電池を使って電子メロディーを鳴らす実験と、強力な備長炭電池を作りました。

講座のご案内 いきいきシニア セカンドライフ講座

開催場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
電話番号：045-750-5411

認知症を学ぶ（第1回）

開催日：6月22日（火） 13時半～15時

※認知症予防講座ではありません

参加費：無料 申込開始：5月22日（土）

対象：認知症の介護に携わっている、もしくは認知症の方やその家族を支えたい方

認知症介護者と支援者の勉強会

開催日：7月24日（土） 13時半～15時

※認知症予防講座ではありません（第2回）

参加費：無料 申込開始：6月24日（木）



対象：認知症の介護に携わっている、もしくは認知症の方やその家族を支えたい方

◇催し物のご案内◇
6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ボディメイク エクササイズ	3 子育て相談 プラチナ体操	4 親子でにこに こ！！	5 すまいる体操
6	7 健康サポート 体操	8 休館日	9	10 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	11 多目的ホール 開放デー	12
13	14 おんぶの輪♪	15	16 あかちゃん教 室	17 子育て相談 プラチナ体操	18	19 すまいる体操
20 	21 コロボックル の音あそび	22	23	24 子育て相談 プラチナ体操	25 介護者のつど い	26
27	28	29	30			

《 6月・7月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1 子育て相談 プラチナ体操	2 親子でにこに こ！！	3 すまいる体操
4	5 健康サポート 体操	6	7  ボディメイク エクササイズ	8 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	9 多目的ホール 開放デー	10
11	12 おんぶの輪♪	13 休館日	14	15 子育て相談 至福の旬菜ご はん プラチナ体操	16	17 すまいる体操
18 手作りパン講 座	19	20	21 あかちゃん 教室	22 プラチナ体操	23 介護者のつど い	24 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座
25	26	27	28	29 子育て相談	30	31 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座

☆ 参加者募集のご案内 ☆

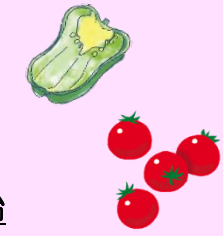
至福の旬菜ごはん



親子でにこにこ！！

旬の食材を使い、夏向けの献立を実習します。
ちょっとしたコツや盛り付け方の工夫で、お
家ごはんをワンランクアップ！

開催日) 7月15日(木)
時 間) 10:00~13:00
対 象) 地域の方
参加費) 1,000円
募集数) 4名 6/12 受付開始
持ち物) エプロン・三角巾(バンダナ)
手拭きタオル
不織布マスクの着用をお願いします。



音楽に合わせてとんだり跳ねたり、親子の
コミュニケーションタイムを楽しみましょう。
手遊びや、簡単な工作も楽しめます。

開催日) 毎月第1金曜日
時 間) 10:00~11:00
対 象) 未就園児の親子 登録制
参加費) 300円
募集数) 若干名 受付中
持ち物) 飲み物・お子様外出セット
保護者の方はマスクの着用をお願いします。

～貸室利用団体さんの活動紹介～

紹介する団体さんは

ギター純情クラブ



のみなさんです



ギター純情クラブさんは、ケアプラザ
の貸室を利用し、毎月2回クラシック
ギターの練習をしています。
練習曲は、福祉施設でのボランティア
活動のために、入居者さんやスタッフ
の皆さんに喜んでいただける懐かしい
ポピュラーな曲が中心になっていま
す。



屏風ヶ浦地区社会福祉協議会事業のご案内

昨年度も開催し好評いただいた、
屏風ヶ浦地区社会福祉協議会主催の事業
『網戸の張替え講座』が今年も開催します！

お家に破れた網戸があり、持ってこられる方
は一緒に張り替えてみませんか？
持ってこられない方も、覚えて帰りましょう！

日時: 令和3年6月26日(土)
場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ多目的ホール
参加費: 無料
定員: 10名(先着順)

屏風ヶ浦地区社会福祉協議会主催
～暮らしに役立つ講座～

網戸の張替え講座

日時: 令和3年6月26日(土)
10:00~12:00
場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
多目的ホール
参加費: 無料
定員: 10名(先着順・随時受付中)
申込み: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 担当: 関
TEL 750-5411

夏に向けて!! 網戸を張り替えて、
気分一新!!



☆申し込み・お問い合わせ
屏風ヶ浦地域ケアプラザ 担当: 関
TEL 750-5411 Fax 751-2322
(申込締め切り: 6/15迄)

主催: 屏風ヶ浦地区社会福祉協議会
協力: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

お問合せ先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 担当: 関

※コロナウイルス感染拡大防止対応に伴い貸室利用の時間、利用可能人数等が変更となっております。

詳しくはケアプラザまでお問合せ下さい。 045-750-5411