

とみおかワクワク探訪

写真愛好家の N さんからおすすめ散策スポットの紹介！ 梅雨入りの頃になるとスカシユリやテッポウユリがせせらぎ緑道に咲き誇ります。7月には金沢動物園のヤマユリが見頃。金沢自然公園の2つの池でスイレンやハスを楽しむことができます。また、空を見上げると子育てに忙しく飛び回るツバメや、愛らしい姿のオオルリやキビタキがどこかに隠れているかもしれません。ぶらりと散歩に出かけてみてはいかがでしょうか。

【健康のたちより処】

～体力チェックの場～



毎月第4火曜日
10:00～11:30

富岡薬局さんのご協力で、富岡薬局第2待合室を貸していただき開催しています。
測定内容は
握力、BCチェッカー、ロコモチェック
一度お立ち寄りください。

《地域交流より》

我が家にとっておきの一品

【うどんすき】

一番だしを作るのが大切！一番だしに薄口醤油、みりん、お酒を入れ少し濃いめのだしを作ります。鍋にだしを入れお好みの具(海鮮、鶏肉、豆腐、がんもどき、野菜など)を煮て、だしが出たころにうどん、しゃぶしゃぶ用のお肉など入れて出来上がり♡
四季に関係なく、冬は温まり、夏はエアコンをきかせて食べるのが、夏バテ防止になり最高に美味しいですよ♡

お知らせ

コミハ・ケアプラ祭

令和3年度も、コロナウイルス感染防止のため、中止とさせていただきます。

富岡地域



第122号 あっとほ～む

令和3年7月1日発行

〒236-0052
横浜市金沢区富岡西7-16-1
tel 771-2301 fax 771-2360
E-mail: tomiokap@theia.ocn.ne.jp
発行責任者 仁平 不二雄

ケアプラザ からのお知らせ

★★登録団体募集★★

ケアプラザでは地域の皆さまに福祉保健の拠点や交流の場として
お部屋の貸し出しを行っています。

【利用できる部屋】

多目的ホール



ボランティアルーム



地域ケアルーム



調理室



福祉・保健に関する活動で利用する場合は原則無料で利用することができます。
登録手続き、利用に関する詳細はお問合せください。

介護スタッフ募集

仕事：送迎補助や入浴介助等の介護業務
給与：時給 1070 円～
勤務時間：8:30～16:45
資格・経験は問いません！

- ・介護資格所持者歓迎
- ・経験者優遇
- ・ブランクある方も歓迎
- ・交通費完全支給
- ・介護福祉士時給+50 円



サービス

ゆったりしたお風呂、
美味しい食事とおやつ☆
定期的な体操、カラオケ、
リハビリなども行っています。
ゲストをお招きしての演奏会もあり、皆様に楽しんで頂いております。7月には、ピアノ&トーンチャイム演奏があります。優しいスタッフが皆様をお待ちしています。



ご利用日時：

月～日曜日
10:00～15:30
(送迎時間除く)



開店★

富岡第一地区

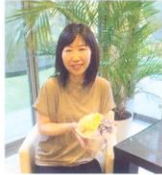
お元気子ども食堂

6月12日(土) 11:30～14:00
手作りカレーをテイクアウトで無料提供。富岡第一地区連合町内会、富岡第一地区社会福祉協議会の主催で開催されました。たくさんの親子連れの方が見えていました。毎月第2土曜日開催予定。場所は連合町内会館(ふれあいハウス隣)



私たちの街に住む 紹介したい方

No.1 齊木 明子さん



ケアプラザで開催している『おやじのクッキング』の講師を依頼したのがきっかけで繋がりができた富岡西在住の素敵な女性です。お料理の他にクレイアートの講師も。インドア派かと思いきやスポーツやアウトドアが趣味という活動的なところも魅力です。『おやじのクッキング』では3～4品を時間内に完成させるため自宅で試作を繰り返しますが、悩みどころはデザート。参加者から「家で作ってみたい」と言われると嬉しい！料理を通じて食べること、作ることの楽しさを知ってほしいと願っているそうです。



地域交流からのご案内

1歳児のための教室

ちゅちゅくらぶ

楽しい時間をお子さんと一緒に

毎月第4水曜日 10:30~11:20

対象：1歳児をお持ちの親子

参加費：毎月200円

持ち物：お子様に必要な物

※7月は紙芝居、読み聞かせ

ふれあい遊びなど

おやこ de

ら・ら・ら♪ダンス

踊れるってステキ☆親子でできるって
今だけ！チャレンジしてみましょう

毎月第1土曜日 10:00~11:00

対象：年中~小学生の親子

参加費：親子で1回300円

講師：SU-ZU style 代表 SU-ZU 氏

持ち物：踊れる靴、飲み物、タオル

名品に学ぶ書の道

これからの参加でも
大歓迎！です

日時 令和3年4月~9月 13:30~15:30

7月8日(木)・8月5日(木)・9月9日(木)

内容 名品を鑑賞・作品の解説・作品を学ぶ・気功、座禅などで体をほぐす
実際に書いてみる・批評会

参加費 1回 500円

対象者 地域の方どなたでも

講師 伊藤 孝一氏

(元高等学校国語・書道教員 東京大学仏教青年会会員)

持ち物 動きやすい服装(墨汁がつく可能性もあります)



せせらぎ演奏会 ご案内



毎月第1・第3木曜日
開場時間 13:30~
演奏時間 13:45~14:30
(都合により時間の変更あり)

今後の開催日と催し

7月 15日	ギター演奏	10月 7日	サクソ演奏
8月	お休み	10月21日	ヴァイオリン&ピアノ演奏
9月 2日	ピアノ&フルート演奏	11月 4日	ハワイアン演奏
9月 16日	指ぶえ	11月18日	朗読会

◆◇包括支援センターからのお知らせ◆◇

介護のことで不安だったり一人で悩んでいたりすることはありませんか？

介護者のつどい

参加費
無料

途中参加、途中退席も可能です

対象：現在介護をされている方、介護を卒業された方

介護者のつどいに興味がある方

日時：原則毎月16日 13:30~15:00



場所：富岡地域ケアプラザ

予告なく開催日を変更する場合がありますので事前にご確認下さい。

男性歓迎

お気軽に！

コロナ
禍で

ストレスをためない生活 自立神経のバランスを整える

1 朝、目覚めたら日光を浴び、朝食をとる。



2 1日1回3分程度、ゆっくり深呼吸する。

鼻から3~4秒かけて「すーっ」とゆっくり吸い、次に6~8秒かけて
「ふーっ」と吐く

3 適度な運動をする。

ウォーキングや階段の昇り降りなど。



4 こまめに水分を補給する。

脱水は自律神経バランスを乱す。



5 寝る前にお風呂に入って湯(39~41℃)につかる。

質の良い睡眠につながる。

お申込み・お問合せは 富岡地域ケアプラザ ☎771-2301