

日限山地域ケアプラザ通信

# ひだまり

第0026号



7月 <sup>ふづき</sup> [文月]

発行日：2020年7月1日

発行所：横浜市日限山地域ケアプラザ

港南区日限山1-66-55

TEL：045(827)1870

発行責任者：所長 仲嶋正幸

担当：地域活動交流コーディネーター 田中 真樹

## 横浜市「新型コロナ感染防止策」に沿って、 6月10日から、施設利用を再開しました！

みなさまに安心して、ご来館・施設利用いただくため、横浜市が示す「当面の新型コロナ感染防止策」に沿って運営いたします。ご協力のほど、お願いいたします。

### 主な変更点

#### 1. 開館時間

- ・平日（月曜～土曜）：9時～18時（当面の間、「夜間」の利用中止）
- ・日曜、祝日：9時～17時（従来通り）

#### 2. 各室の定員（通常の50%）

- ・多目的ホール1, 2：各定員24名
- ・地域ケアルーム：定員9名
- ・ボランティアルーム：定員6名 ※調理室は当面の間、貸出し中止

#### 3. 施設利用のご依頼事項

##### (1) ご来館・入館にあたり

- ・自宅で検温し37.5度以上の場合、風邪の症状がある場合、来館をご遠慮ください。
- ・入館時はマスクを着用、備え付け消毒液で手指消毒。

##### (2) 施設利用にあたり

- ・貸出し備品（限定）  
ホワイトボードとマーカー、オーディオ機器、CDラジカセ、電子ピアノ
- ・部屋の窓を開け常時換気。大きな音のでる活動など、窓開放が難しい場合は30分に1回以上、数分間程度、窓を全開（空気の流れを作るため二方向の窓、またはドアを開放）。
- ・利用終了時間の30分前に活動を終了 ①15分間で通常の清掃に加え、消毒液で机・イス、手が触れた箇所を十分拭き ②清掃・消毒後、職員が点検します（点検後、窓は職員が閉めます）。
- ・2階多目的ホール2を利用される場合は内履き持参。当面、スリッパ貸出しは中止。床掃除はモップ掛けに加えウェットシートモップで消毒拭きをお願いします。
- ・月初めの貸館抽選会は当面実施いたしません。毎月1日の12時より電話で受付ます。

#### 4. 施設利用がご利用できない団体

- ・コーラス、歌唱、大声の発声に伴う利用
- ・吹奏楽器の演奏を行う利用
- ・運動系の利用（フラダンス、ヨガ、太極拳、自衛術、吹き矢など）  
※運動には至らない健康づくりや、介護予防に資する活動についてはご相談ください。
- ・食事会、茶話会など飲食を伴う利用（水分補給は可）
- ・健康マージャン、囲碁、将棋などの利用
- ・調理室を使って行う配食サービスなどの利用

#### 「ひまわりホルダー」をお持ちの7月、8月誕生日の方！



更新の連絡を、お願いいたします！

登録内容に変更がない場合でも、

更新の連絡をお願いいたします。

日限山地域ケアプラザ 045(827)1870

更新は無料です

#### 自主事業について

「宿題ルーム」と「オトナの学習ルーム」は7月から再開いたします。

その他、行政主催事業、子ども事業については、決まり次第お知らせいたします。

## 港南区エンディングノート ～想いを結う～ シリーズI



昨年度、港南区オリジナルのエンディングノートの配布が始まりました。港南区ではノートをしまい込まず「まず書き始める！」ために講座や説明を受けた方にお渡ししています。

日限山地域ケアプラザでは、3月末までに382冊を配布しました。区内ケアプラザの担当地域高齢者人口割合では一番多く、みなさまの意識の高さの表われだと思います👏👏👏 40歳（介護保険2号被保険者）を過ぎたら、これまでを振り返りながら、これからの人生に想いを馳せて大切な人に想いを結いましょう。ノートをお持ちでない方はぜひご連絡ください。

また、終末医療に特化した「もしも手帳」、障害のある子どものことを親なき後に支援してくれる方々に知ってもらうための「親心の記録」も若干数の在庫があります。



## 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

※出典：令和2年5月 厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)

気象庁の予報によると、今年の夏は平年よりも気温が高く暑い夏になりそうです。こうした中で新型コロナウイルス感染防止のため、**3つの基本（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い）**や、**3密（密集、密接、密閉）**を避ける「**新しい生活様式**」が求められる中で、**熱中症予防が大切**です。

### 1. 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理しない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



### 2. 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷がかかる作業を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3. こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに



### 4. 健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



### 5. 暑さに備えたからだ作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分



日限山地域ケアプラザの施設空き状況がインターネットで確認できます。



「日限山地域ケアプラザ」で検索ください。5ヶ月の貸館空き状況を確認することができます。「日限山地域ケアプラザ | 社会福祉法人 同塵会」のホームページの「貸館予約状況はこちら」を選択(クリック)してください。

貸館	種別	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
本館1F	貸出	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	貸入	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
本館2F	貸出	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	貸入	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×



※QRコードで検索できます

休館日：毎月第4水曜日（7/22、8/26）

※年末年始以外の休館日は受付業務を行っております。  
 ※駐車スペースが限られているため、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

#### ●横浜市日限山地域ケアプラザ●

〒233-0015 横浜市港南区日限山1-66-55  
 Tel 045(827)1870 Fax 045(827)1872

日限山地蔵前交差点すぐ。市営地下鉄「下永谷」から徒歩9分。  
 バス停「日限山」からすぐ