ゆうづるイッピー7月号

～市場が毎日ＨＡＰＰＹでありますように～

＜運営方針＞ 地域に暮らす全ての人が、安心して安全に暮らすために地域と協働し、福祉保健活動・地域活動・地域交流の拠点をつくります。

〒２３０－００２４
横浜市鶴見区市場下町１１－５
指定管理者：社会福祉法人　大樹
横浜市鶴見市場地域ケアプラザ
横浜市鶴見市場コミュニティハウス
発行責任者：河野　新一
2020年6月22日発行：第157号
ＨＰアドレス：http://www.taiju.or.jp
ＴＥＬ　０４５－５０４－１０７７
ＦＡＸ　０４５－５００－６６７７

利用制限の緩和についてお知らせ

参加するときは、手指の消毒・検温・マスクの着用をお願いします。
体調が優れない場合は自宅でお休みしましょう♪
利用についての詳細は随時ＨＰにアップします★

◆ゆうづるキッズイベント【申込不要】【無料】第１・３火曜日　10時～11時
氏名・連絡先の記入の上、実施。直接お越し下さい。なお今後変更になる可能性があります。

◆ヨガ健康体操教室【要申込】【有料】７月２４日（金）13時～14時30分
〈変更前〉3ヶ月コースで3回500円で定員30人
〈変更後〉1ヶ月ごとに1回160円で定員15人
申込み：7月6日（月）9時～電話のみで受付【先着順】 ☎500-6688

◆雪吹先生による健康相談会【無料】７月２４日（金）13時50分～14時30分
申込：当日スムーズにご案内できるよう下記連絡先まで事前にお問合せ下さい
地域包括支援センター　045-504-1077（担当：浅井、深尾）

★ゆうづる文庫の利用を再開します！（7/1より）
閲覧のみの利用はできません。また、ゆうづる文庫を利用できるのは**ゆうづる文庫登録者のみ**です。詳しくは受付スタッフまで！

★工芸室・調理室の利用を再開します（7/1より）
人数制限は設けますが、工芸室・調理室の利用を再開します。詳細はお問合せ下さい。

協力医 雪吹Dr.による連続コラム

健康コラム

コロナ“怖い”の次は“うつ”？

協力医　雪吹周秀

ケアプラザ協力医とは、医療面の相談・助言、医師との連携、保健活動の推進のためにケアプラザに協力する地域のお医者さんです。

外出自粛で「イライラして、うつ病になりそう」という人が結構いた。元気な人が引きこもっていればそんな気分になって当然だろう。動きたい盛りの子どもが「静かにしろ！」と言われている様なものだから。ま、宣言が解除されたから、うつ病にならずに済みそうで、先ずは良かった。でも、ウイルスが居なくなった訳じゃないからね。そこで、大人には一寸考えて欲しい。「上からの命令で制限される」と思うから嫌になるのじゃないかな。本来は人同士の接近を避けるのが感染防止になるのだから、「世の為、人の為に自分はこうしているのだ」と考えたらどうだろう。気分が違って来るよね。…でも長続きは無理かな。人情としては解る。

そもそも、このウイルスは解らないことが多くて対応に手を焼いている訳だから、もう少し時間は掛かるだろうが、科学の進歩も目覚ましく、世界中でワクチンや特効薬の開発がどんどん進んでいる。それが出来上がれば、季節型インフルエンザの様に上手い対応が出来る様になる筈だ。それまでの辛抱だ。“ワンチーム”で頑張ろう！

●会場の記載がない事業はゆうづるが会場です。
詳しい内容はお気軽にゆうづるまで
お問合せ下さい♪

7月のイベント案内

休館日：7月１９日（日）

※６月23日時点の予定です。変更になることがあります。

変更になる可能性があります。

子育て支援キッズイベント　毎週火曜日10：00～11：00

(1)ゆうづるキッズイベント　第１・３週

７月７日(火)　山ちゃん先生と遊ぼう
７月２１日(火) リトミック

(2)キッズルームゆうづる　市場地区社協主催

第２・４週

※しばらくの間はお休み

赤ちゃん会(鶴見区役所主催)10:00～11:30

★お母さんと０歳のお子さん（原則第１子）の集まりです。
７月１日（水）１０時～　@ゆうづる

子育て支援者相談事業　※しばらくの間お休み

★子育て支援者さんに、子育てに関する事なら何でも聞いて下さい♪
日　時：毎週金曜日１０：00～１２：00

ママカフェ＆ホットカフェ　10:00～11:30

楽しくお話しながらくつろいで下さいね！
参加費100円（フリードリンク）
【場所】　【日程】
※７月はお休み

絵本で遊ぼう「おはなし広場」

★地域ボランティアさんによる楽しい絵本お話会です♪
日　時：※７月はお休み（原則毎月　第４水曜日）
　　前半：１０：００～　後半：１０：３０～

ゆうづルーム　※しばらくの間お休み

★未就学児向けの開放ルームです。おもちゃがあります♪
日　時：毎日（休館日を除く）９：00～１８：３０
　　日曜祝日　９：00～１７：00

パンの販売

●つるみ地域活動ホーム幹（北寺尾）パン販売
※お休み

たのしいかい（市場小コミュニティハウス）

内　容：軽体操、懐かしい唄、脳トレ、製作など
日　時：毎月第１金曜日、第３水曜日　13：３０～１５：00
場　所：市場小コミュニティハウス　※変更有り。お問い合わせ下さい
会　費：月２００円　　対　象：中高年からどうぞ
※7月はお休み

ゆうづる倶楽部

日　時：毎週火曜日13:00～15:00
場　所：**大和町会館　（どこにお住まいの方も可）**
参加費：１００円
対象者：地域の方どなたでも
内　容：健康体操や手芸、書道や脳トレなどのイベントを予定
※7月はお休み

つるかめサロン(会員制)

日　時：毎月第４金曜日　13：30～15：00
7月24日（金）は再開記念のストレッチ体操（少し）&雪吹Drのミニ健康講座

介護者の集い　かたらい　参加費無料です！

★日頃の介護の悩みや疑問を気軽にお話しする場です。
日　時：7月　お休み

パソコン相談室(初級編)

★わかりやすく丁寧にお教えいたします。
日　時：毎月第３水曜日　13：30～16：00　※7月はお休み
講　師：鶴見区パソコンボランティア協会
参加費：無料
事前に相談内容を連絡頂くと当日スムーズにご説明できます♪
※ご自分のパソコンの持ち込みも可能です。

ボッチャ交流会　15：00～16：00

日時：※７月はお休み
簡単・天気に左右されない・誰でも出来る！一緒に楽しみましょう。
簡単なスポーツです。

ゆうづる健康マージャンサロン　13：00～17：00

★みんなで楽しくマージャンを通して交流しましょう♪
　初心者の方でもボランティアさんが教えて下さいます。
日　時：**※当分の間はお休みします**
参加費：無料　　申込み：なし
※卓に限りがあります。その場合は先着順です。

【イベントのお問合せ・お申し込み】
ＴＥＬ　５００－６６８８
【その他のお問合せはこちらへ】
ＴＥＬ　５０４－１０７７

★☆編集後記☆★

梅雨の湿度が高い日が続き、ムシムシしますね。髪の毛はハネるしくねくねで、部屋の中の紙などはしっとりして、水とりぞうさんはすぐに満杯になります。除湿機が欲しいと切に思います。 雨だと外出するのが嫌なので本を読んだりゲーム、ＤＶＤ、マンガなど…引きこもり万歳＼(^^)／

すずき