



『和み』

地域活動交流からのお知らせ

皆さんの活動の輪を広げるお手伝い

参加者募集!

ウクレレステップアップ講座



ウクレレを弾いて昭和の歌謡曲・ポップスなどを弾き語りできるようにしましょう!

5月9日～3月27日

毎月第2・第4(日)



①初心者 9:00～9:50

- これからウクレレをはじめようという方
- はじめて間もない方

②初級 10:30～11:20

- ウクレレでコード3～4つ弾ける方

③中級 15:00～15:50

- 弾き語りで数曲弾ける方
- かんたんなソロ曲弾いたことがある方

○参加費：500円/全22回（資料代）

○定員：初心者10名・初級12名
中級12名

○講師：田村和穂（中村ケアプラザ所長）

○持ち物：ウクレレ ●要事前申込

※ウクレレは初回までにご用意ください。

※申込受付は4月2日(金)9時から

材料をお持ちになり自由に過ごせるサロンです

手芸サロン

3月19日(金)・27日(土)

9:00～11:30

手芸サロン内でハーバリウムボールペン作りを開催します!!

- 定員：各回5名
- 材料費：700円
(ボールペン1本)

●要事前申込



よこはまシニアボランティア

ポイント登録研修会



3月10日(水)14:00～15:30

- 締切り：3月5日(金)
 - 参加費：無料 ●要事前申込、5名まで
 - 対象：65歳以上の横浜市民
 - 持ち物：介護保険被保険者証、筆記用具
- ボランティア活動をすることによりポイントを得られ、換金または寄付することができます。

中村地域ケアプラザをご利用の皆様へお願い

コロナ感染症予防及び、スリッパによる転倒防止の為、

はきなれた上履きをご利用下さるように、ご協力をお願いいたします。

なお、スリッパも今までどおりご利用できます。



★ 講座のお申込みは、先着順に受付しています ★

★お申し込み・お問い合わせ Tel: 045-260-5100 Fax: 045-260-5102

ケアプラザの自主事業は近隣地域の方を優先いたします

生涯学習の

中村塾 2021

この街で 楽しく 賢く 過ごすために

今年は 2 クラス！！

(Aクラス 20 名・Bクラス 20 名迄)

ご自身のスケジュールに合わせ・・

学びたいものから・・

第 2(土曜日)15:00～

3月8日～生徒募集開始



お申込・授業内容等お問い合わせは

中村地域ケアプラザ

包括支援センター

☎045-260-5100



増田先生のお話コーナー

新型コロナウイルス感染症の影響で酸素モニターが品切れになっているそうです。

酸素モニターは動脈内のヘモグロビンにどれくらい酸素が含まれているかを調べるための器械です。酸素の量は酸素飽和度という数字で表示され、正常な人では96～99%ですが、95%以下の場合は肺に何らかの病気が見つかる事もあります。肺の障害が進行して酸素飽和度が90%以下になると心臓や脳に悪影響が及ぶため、酸素吸入療法を行う場合もあります。落語家の桂歌丸師匠が酸素チューブをつけて高座に上がっていた姿は記憶にある方も多いのではないのでしょうか。

酸素飽和度は年齢や喫煙で徐々に低下しますが、酸素吸入が必要になるのは肺炎や肺気腫、慢性気管支炎、胸膜炎、胸水、肺がんなどの病気が原因の事が殆どです。肺以外の病気では神経、筋肉、背骨や肋骨の障害などで低下する場合もあります。逆に、喘息の初期や心臓病、貧血などでは酸素飽和度が下がっていても呼吸困難症状がみられます。

肺を健康に保つためには有酸素運動やゆっくりとした呼吸、十分な栄養、禁煙が大切です。誤嚥性肺炎を起こした場合は口腔内の清潔や歯槽膿漏の治療、嚥下体操なども行います。

中村地域ケアプラザ協力医 碧水脳神経外科クリニック 増田 励