

# 戸塚区生活支援センター

社会福祉法人 聖ヒルダ会 戸塚区矢部町1259-1  
TEL045-350-5291

## 2021年9月号

### 【開館時間・休館日】

月曜日から金曜日9:00から20:00 / 土曜日9:00から17:00 休館日 日曜日  
フリースペース利用時間 月曜日から金曜日10:00から19:00 / 土曜日10:00から16:00

◎予定は変更になる場合があります。※内容等についての問い合わせは、TEL 045-350-5292  
FAX 045-390-0850

## お知らせ

### 【プログラム休止のお知らせ】

日頃より戸塚区生活支援センターをご利用いただき、ありがとうございます。  
緊急事態宣言が延長されたこと、新型コロナウイルス感染者数急増の状況を踏まえ、  
感染拡大を防ぐために8月のものづくりと9月のプログラムは全て休止とさせていただきます。  
皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

また、感染状況が落ち着いたら、プログラムを再開致します。

なお、日常生活相談・フリースペースの利用  
食事サービスは実施していますが、  
引き続き食事前の手洗い、消毒、黙食等の  
感染症対策の取り組みにご協力をお願いいたします。

## コラム

### 【感染症予防】

感染症予防には、マスク着用、手洗い、うがい、換気、距離を取る等があります。  
今回はその中のひとつ口腔ケア（うがい）に着目します。

感染症を起こす微生物を病原体といい、そのほとんどが鼻・口・目の粘膜から入り込みます。  
とりわけ口は表面積が広く、感染経路になりやすい部位です。

口腔ケアがウイルス感染症に効果的な理由として以下の通りです。

1. 口腔内の細菌を減らす
2. 腸内細菌のバランスを整え、免疫力を向上させる
3. ウイルス性肺炎の重篤性を防ぐ



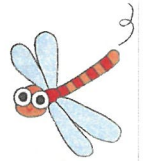
### 正しいうがいの仕方

1. 口に水を含み少し強めに「ブクブク」と口に中をゆすいで吐き出します。
2. 口に水を含んで上を向き、喉の奥まで「ガラガラ」と約15秒、うがいをして吐き出します。
3. もういちど2の手順でうがいをします。

正しい仕方で感染を予防していきましょう。

# 9月のプログラム&メニュー

- メニューは、変更になることがあります。ご了承ください。
- 食事提供を先着8名様とさせていただきます。
- 夕食(火木) 18:00～ 1食400円 申込みは、前日9:00から当日15:00までにご連絡ください。
- 昼食(土) 12:00～ 1食300円 申込みは、前日9:00から当日11:00までにご連絡ください。
- 申込時間を過ぎてからのキャンセルは、食事代全額をいただきます。
- 悪天候(大雨・落雷・台風・竜巻・大雪など)の場合や、センターの都合により、当日食事サービスを中止にする場合がありますので、ご了承ください。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				<夕食> ピーマンの肉詰め		<昼食> 親子丼
5	6	7	8	9	10	11
休館日		<夕食> あじの蒲焼き		<夕食> 冷しゃぶ		<昼食> キーマカレー
12	13	14	15	16	17	18
休館日		<夕食> 鶏の味噌マヨ 漬け焼き		<夕食> はんぺんフライ		<昼食> 中華丼
19	20	21	22	23	24	25
休館日		<夕食> 八宝菜		<夕食> ほっけの塩焼き		<昼食> けんちんうどん
26	27	28	29	30		
休館日		<夕食> カニクリーム コロッケ		<夕食> 豚肉の塩炒め		

みなさまに安心してお過ごしいただけるように、  
新型コロナウイルス感染拡大防止のための取組みを継続しております。  
ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

# 戸塚区生活支援センター

社会福祉法人 聖ヒルダ会 戸塚区矢部町1259-1  
TEL045-350-5291

## 2021年8月号

### 【開館時間・休館日】

月曜日から金曜日9:00から20:00 / 土曜日9:00から17:00 休館日 日曜日  
フリースペース利用時間 月曜日から金曜日10:00から19:00 / 土曜日10:00から16:00

◎予定は変更になる場合があります。※内容等についての問い合わせは、TEL 045-350-5292  
FAX 045-390-0850

## お知らせ

### 【セルフマッサージ】

講師  
身体  
◎日  
◎定  
◎参

# 休止します

者に行います。

スにて)



◎申し込み 8月23日(月)～定員になり次第終了

### 【ホームページ】

戸塚区生活支援センターの  
ホームページがリニューアルしました。  
センター便りやお知らせはホームページでも確認できますので  
ご活用ください。

〈URL〉<http://www.hiruda.or.jp/center/>



## プログラム

### ◎クリーン活動◎

第1火曜日、第3火曜日

8/3(火)、8/17(火) 16:00～

センター周辺、配郷公園の簡単な清掃を行います。

※自由参加です。雨天・荒天時は中止です。

時間変更しています。

### ◎音楽のじかん◎

第2土曜日 8/14(土) 13:30～14:30

皆でゆったりと音楽鑑賞をします。他の人に聴いて  
もらいたい曲を持ってきてください。聴くだけの参  
加もOKです。※自由参加です。

### ◎ものづくりのじかん◎

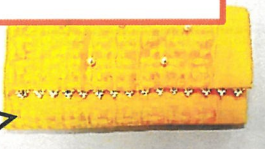
第4水曜日 8/25(水) 13:30～15:30

# 休止します

マ  
参  
定  
※  
定  
当

当り参加も可能です。

お好きな布を使って  
手縫いします。



### ◎お話し of じかん◎

第1月曜日、第3月曜日

8/2(月)、8/16(月) 14:00～15:00

第1月曜日はテーマにそって、  
第3月曜日はちょっとしたものづくりを通して  
お話をします。※自由参加です。

### ◎絵&なぞりがきのじかん◎

第2金曜日 8/13(金) 14:00～15:00

塗り絵や絵描き、なぞりがき等を各自で行います。  
※自由参加です。

# 8月のプログラム&メニュー

- メニューは、変更になることがあります。ご了承ください。
- 食事提供を先着8名様とさせていただきます。
- 夕食(火木) 18:00～ 1食400円 申込みは、前日9:00から当日15:00までにご連絡ください。
- 昼食(土) 12:00～ 1食300円 申込みは、前日9:00から当日11:00までにご連絡ください。
- 申込時間を過ぎてからのキャンセルは、食事代全額をいただきます。
- 悪天候(大雨・落雷・台風・竜巻・大雪など)の場合や、センターの都合により、当日食事サービスを中止にする場合がありますので、ご了承ください。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	お話しの時間 14:00～15:00	クリーン活動 16:00～				
		<夕食> 油淋鶏		<夕食> 豆腐ハンバーグ		<昼食> サラダうどん
8	9	10	11	12	13	14
休館日					絵&なぞりがき 14:00～15:00	音楽のじかん 13:30～14:30
		<夕食> 回鍋肉		<夕食> 春巻き		<昼食> チキンカレー
15	16	17		19	20	21
休館日	お話しの時間 14:00～15:00	クリーン活動 16:00～				
		<夕食> 棒棒鶏		<夕食> 豚肉の生姜焼き		<昼食> 三色丼
22	23	24	25	26	27	28
休館日			ものづくりのじかん 13:30～15:30			
		<夕食> 鮭のもろみ味噌 漬け焼き		<夕食> 肉じゃが		<昼食> 冷製パスタ
29	30	31				
休館日						
		<夕食> 肉豆腐				

みなさまに安心してお過ごしいただけるように、  
新型コロナウイルス感染拡大防止のための取組みを継続しております。  
ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。