

# プラザだより 2022年4月号

回覧

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ

026-246-3783



こちらから  
プラザのホ  
ムページをご  
覧になれます

第7ブロック人口(3月現在) 男 1,683人 女 1,945人 世帯数 1,489世帯

## 旭ヶ丘ふれあいプラザを利用の皆様へ

まん延防止等重点措置が解除されましたが、オミクロン株(BA.1)よりさらに感染力が強いとされる変異株(BA.2)への置き換わりが懸念されています。

4月からプラザは夜間、土日も利用可能となりましたが、引き続き感染対策の徹底をしてご利用をお願いいたします。

### 施設の利用方法と注意点

【使用前】チェックリストを提出し職員の確認印を受ける

全員でチェック項目を確認し、全項目に✓がついた場合に使用できます。

- ・発熱等の確認・飲食しない
- ・30分ごとに窓を開けて換気の徹底など

### ②【使用后】

机、いす等の消毒をおこない、裏面に「利用者名簿」を記入して提出してください。

その他相談窓口について

【熱や倦怠感などの症状がある方の相談先について】

発熱等の症状がある方は、いきなり医療機関を受診することは避けてください。

外出せず、他の方との接触を避け、まずは、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話で相談してください。

発熱等の症状がある方で相談する医療機関に迷う場合は「受診・相談センター(保健所)」に相談してください。 「長野保健福祉事務所(長野保健所)026-225-9305」

どこにお問い合わせすればいいかわからない方は

「お困りごと相談センター 026-235-7077

午前8時30分~午後5時15分(土日・祝日・年末年始除く)」



2022年度旭ヶ丘ふれあいプラザの職員体制は、平林和彦館長、内藤宣子指導員、そして新たに小林真由美主事

この常勤スタッフで旭ヶ丘ふれあいプラザの運営に当たっていきます。

すこやかふれあい広場には、引き続き善哉のぶ子保健師又は小林澄子保健師と市川ゆう子介助員が担当いたします。

よろしくお願いたします。

## 2年間お世話になりました。

プラザに配属されて2年、短い間でしたが大変お世話になりました。地域の皆さまや職員の皆さまには、お仕事を通じて多くの事を教えていただきありがとうございました。  
黒岩尚子

## 其 其 其 3月の活動から 其 其 其

### 【 3月10日(木) 高齢者学級 介護予防体操 】

地域包括支援センターの窪田作業療法士に  
「いきいき百歳体操」のDVDを利用して、介  
護予防体操を教えていただきました。  
椅子に座った状態で、肩や腕の運動、股関節や  
両足の運動など、無理のない範囲で体操を行い、  
心と身体をリフレッシュしました。



### 【 3月23日(水)・30日(水) 地域づくり推進委員会主催 春休みお昼ごはん応援企画

#### カレーライスのテイクアウト】

地域づくり推進委員会主催による春休みイベント  
として、プロジェクトプラザ食堂班の協力をいた  
だき、小中学生を対象にカレーライスのテイクア  
ウトを行いました。いつもは講師によるワークシ  
ョップなども行う多彩な行事ですが、コロナ禍の  
ため内容を厳選しました。



### 【 3月29日(火) エアロビクス教室】

フィットネスインストラクター日野文子先生に  
初・中級レベルをご指導いただきました。  
軽快な音楽と日野先生の元気な声でスタート！  
みなさんそれぞれ自分のペースでエアロビクス  
を楽しめました。  
参加者全員たくさん動いて汗をかき、コロナ禍  
でのストレス発散になりました。



## 3月のすこやかふれあい広場（一般介護予防事業）の一コマ

今月は公民館のサークル活動の一部再開にあたり、すこやかさんも第3週から通常の週2回開催となり、皆さんの笑顔の花が咲きました。



囲碁ボールで良いプレー  
が出るとみんなで拍手！



好きな色の折り紙を選んで  
桜の器を作りました



パラスポーツ「ボッチャ」  
点数の付け方を学んでいます