

# 「庄戸の元気づくり」ニュース

元気づくり  
発足  
10周年



2017、7月号  
(月刊第110号)

■発行日 2017、6、29  
■発行元 「庄戸の元気づくり」事務局  
☎045-443-7225 (水・金曜日のみ)

■URL <http://shoudo.jimdo.com/>

## 夏のイベント **そうめん流し**



▼日時：7月17日(月・海の日) 11:00~13:00  
【雨天 決行】

▼場所：交流サロン 庄戸 ☎443-7225

▼参加費：小学生以上 300円(煮物付き)

皆でワイワイ! ツルツル! 美味しい!  
楽しいそうめん流し!!



お父さんもお母さんも  
小学生以下の僕も私も  
みんなで参加しましょう



## まちの情報版

気をつけましょう!

### 熱中症

・梅雨が明けると、いよいよ猛暑の夏の到来です。  
・今年も熱中症に気をつけましょう。

- ◆予防法が出来ているかチェックしましょう
- ・こまめに水分補給をしている
  - ・エアコン・扇風機を上手に使用している
  - ・シャワーやタオルで体を冷やす
  - ・部屋の温度を測っている
  - ・暑い時は無理をしない
  - ・涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子を忘れずに。
  - ・部屋の風通しを良くしている
  - ・緊急時・困った時の連絡先を確認している
  - ・涼しい場所・施設を利用する
- (環境省資料より抜粋)

### オレオレ詐欺

いつまでも後を絶たない「オレオレ詐欺」!  
騙されないよう気をつけましょう。

- ◆被害に遭わないポイント
- ・「お金を貸して」「代わりの者が取りに行く」は詐欺を疑う。
  - ・知らない人にお金、カードは渡さない。
  - ・在宅中も留守電に設定をする。
  - ・「うまい話」はない!
  - ・即断はしない。
  - ・予定していない勧誘は本来自分にとって必要でない。
  - ・断る勇気を持つ。
- \*断り方・・はっきりと「お断りします!」と伝える  
「結構です」や「いいです」と言わない
- (保健活動推進員による「講座」の資料より)

## 資源回収 ~庄戸1・2・4・5丁目~ (3丁目は町内会のみで回収しています)

■回収日：毎週日曜日



■回収場所・時間：  
各戸・門の前に朝9時までにお出し下さい。

■雨天の場合：  
当日、朝8時の時点で雨の場合は中止とします



(回収業者 ナオミ商会)

■回収品目

- ・新聞、雑誌、その他の紙類：  
ひもで縛ってお出し下さい
- ・ダンボール：  
たたんでひもで縛ってお出し下さい
- ・アルミ缶：透明の袋に入れてお出し下さい
- ・古布、古着：  
ビニール袋に入れてお出し下さい



## くらしの応援隊

~日常の生活でお困りの事のお手伝いをいたします~  
(主に高齢でおひとり暮らしの方・高齢者所帯を対象にしています)

- \*庭の草取り
- \*網戸、障子の張り替え
- \*電球の取り替え
- \*火災警報器・耐震器具の取り付け
- \*植木の伐採、剪定
- \*その他相談に応じます



■お問い合わせ・ご連絡先

芦川 ☎893-4902



# 交流サロン 庄戸

庄戸2-9-6 TEL 443-7225  
【庄戸3丁目北バス停より徒歩5分】  
(水・金のみ開いています)



## サロンだよ!

❖「すくすく」より  
7月からお天気の良い日は  
プール遊びを始めます。  
お庭で元気に遊びましょ!!



❖「花水木」より・7月28日(金):花水木健康講座「いつまでも元気で過ごす為に・筋力をつける事が大切」(講師・野庭苑・生活相談員 伊藤さん)  
日常、何気なく過ごしていると、いつの間にか筋力が低下し、そのままにしておくと日常生活に支障をきたすようになってきます。そうならない為に日頃から少しずつ筋力を鍛える努力をいたしましょう。  
28日(金)はセラバンド(太くて柔らかいゴムバンド)を伸ばしたり、玄米を細い袋に入れて腕を振る無理のない体操を行います。是非、ご参加下さい。  
筋力を鍛え、いつまでも元気で過ごしましょう。

## すくすく(子育て支援) 毎週水曜日 10:00~15:30

◎「すくすく」は主に未就園児のお子様とお母様達の交流の場です。たくさんのお友達との出会いがつながりの輪を広げます。初めての方でもいつでもお越し下さい。



- \*利用料 1家族につき100円
- \*ランチ代 おとな300円 こども150円



- ▼「すくすくカフェ」
- ・コーヒーと手作りスイーツ
- ・ランチのない週に談話室で開きます。

【すくすく】についてのお問い合わせは  
伊藤 TEL 090-4082-3067

## 花水木(多世代交流) 毎週金曜日 10:00~16:00

◎「花水木」は「多世代交流」の場です。  
年齢を問わずどなたでもお越し下さい。

- ▼利用料
- ・行事とランチ参加 500円 ・行事のみ参加 100円

▼カフェ花水木・淹れたての美味しいコーヒーをどうぞ!!

- \*利用料
- ・ランチとコーヒー 500円
- ・カフェのランチは要予約(2日前まで受け付けます。)
- ・コーヒーのみ 100円

▼毎月第2金曜日・野菜の日  
地元で採れた新鮮で美味しい野菜です。

【花水木】についてのお問い合わせは朝比奈 893-2372

## 【一般利用】 ◎いろいろな集いの場にサロンをご利用下さい。

- ◆ご利用申し込み受付:希望日前月の20日まで。
- ◆申し込み・問い合わせ先:  
・「交流サロン 庄戸」 ☎443-7225 (庄戸2-9-6)  
毎週水曜日、金曜日 10:00~15:30
- ◆利用出来る日・毎週月、火、木、土、日曜日
- ◆洋間(1階、2階)、和室(1階)、台所を利用出来ます。
- ◆1回限りでも、長期の定期的なご利用も可能です
- ▽利用時間:10:00~20:00
- ▽利用料金:3時間毎1人に付き100円
- ◎料理の為に台所を使用する場合は、他にグループで500円加算となります。



## 7月の予定 (行事は11:00から始めます)

開催日	行事とランチメニュー
5日	*七夕さま *【すくすくカフェ】
12日	*キーボードで歌おう、お部屋・お庭あそび・プール遊び *【すみれ会ランチ】 ベーコンピラフ風、ごろごろサラダ コーンスープ、フルーツ白玉
19日	*絵本読み聞かせ、プール遊び お部屋・お庭あそび *【すくすくカフェ】
26日	*お部屋・お庭あそび・プール遊び *【すくすくランチ】 カレーライス、コールスローサラダ、福神漬 ピーチムース

※【すみれ会ランチ】  
ヘルスメイトの皆さんの手作りランチです。  
※【すくすくランチ】  
「すくすく」スタッフの手作りランチです。

## 7月の予定 (行事は11:00から始めます)

開催日	行事とランチメニュー
7日	*七夕さま「笹の葉にお願い事を結びましょう」 *【花水木ランチ】 台所ちらし、鶏のから揚げ、夏野菜の煮物、スープ、デザート
14日	*安来節・どじょうすくい「あら エッサーサー!」 *【花水木ランチ】 トマトとツナのスパゲッティー、豆腐のサラダ、コーンクリームスープ、デザート
21日	*ゲームの日(トランプゲーム) *【花水木ランチ】 鶏肉とキャベツのシソ味噌炒め、小松菜の和え物、卵とトマトのスープ、フルーツ寒天
28日	*健康講座「いつまでも元気で過ごす為に・筋力が大切」 ~セラバンド・玄米にぎにぎ体操~(野庭苑) *【花水木ランチ】 肉詰めピーマン、夏野菜の揚げびたし、汁物、デザート

※【花水木ランチ】「花水木」スタッフの手作りランチです。

## 「ニコニコクラブ庄戸」

(町ぐるみ健康づくりの会・会員制)・活動日 毎月10日、25日  
★7月の予定 { 7月10日(月)・「港北ニュータウン・公園めぐり」  
7月25日(火)・「横浜港湾湾施設見学会」  
◎お問い合わせ先:坂本 ☎893-0753

