

# 地域包括支援センターより

## 熱中症にご用心!!!

今年もまだまだ暑い夏が続くようです。



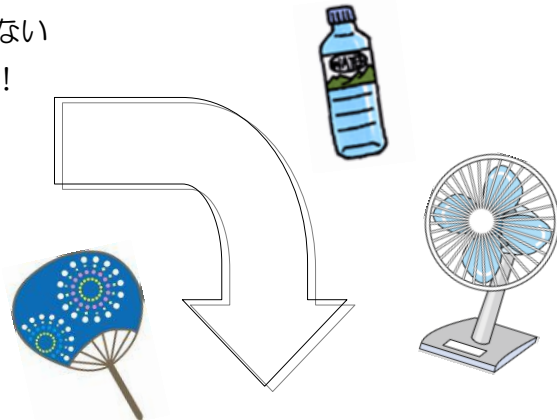
みなさま体調は崩していませんか？

そこで！今回は【熱中症予防】についてお話しします。



### \* 熱中症になりやすい条件 \*

- 気温が高い (28℃以上) ⇒ 体温調節のはたらきが追い付かない
- 湿度が高い (70%以上) ⇒ 気温だけでなく、湿度にも注意！
- 日差しが強い ⇒ 地面からの照り返しにも注意！
- 風がない ⇒ 汗が蒸発しにくく身体に熱がこもりやすい
- 暑さ慣れしていない ⇒ 急に暑くなる時期は注意！
- 暑い夜 ⇒ 室内や夜間でも注意！
- 熱帯夜の翌日 ⇒ 寝不足等で体調が良くない時は休息を！



### \* 予防法を知っていれば防ぐ事ができます!!! \*

- こまめに水分補給を ⇒ のどが渇いていなくても、2~3時間おきにコップ1杯程度の水分を摂りましょう。  
※夜間も忘れずに！！
- 体調の変化に気をつけて ⇒ 暑さを我慢したり無理に出かけない様にしましょう。少しでも不調を感じたら、いつも以上に十分な休息を！！
- エアコンなどを上手に使いましょう ⇒ 湿度が上昇すると汗が蒸発しにくくなり体温が上がります。  
※室温 28℃以下、湿度 70%以下を心がけましょう！
- 食事はしっかりと ⇒ 食欲不振から体力が落ちると、熱中症にかかりやすくなります。
- 出かける際は涼しい服装で！ ⇒ 日傘やつばのついた帽子、風通しのよい服等選びましょう。



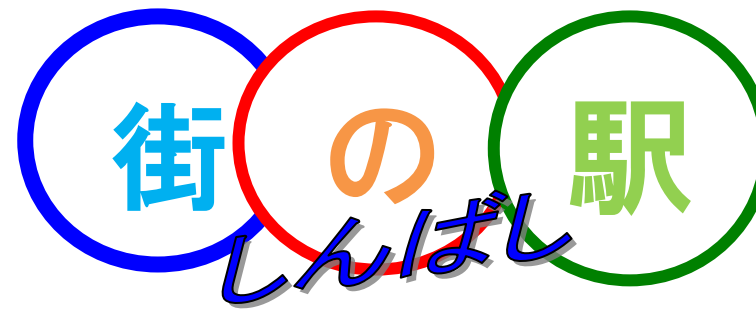
この暑い夏をみんなで一緒に乗り切りましょう！！

# 横浜市新橋地域ケアプラザ



広報誌 9月号

〈発行〉横浜市新橋地域ケアプラザ  
 〈住所〉泉区新橋町 33-1 TEL813-3877  
 〈発行責任者〉 西隈 肇  
 〈発行日〉 平成 24 年 8 月 14 日  
 第 11 号

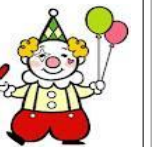


メダルラッシュだったロンドンオリンピックに熱帯夜・・・  
 さぞや寝不足の今夏ではないでしょうか？『冬来りなば春遠からじ』ならぬ  
 『夏来りなば秋遠からじ』。稔りの秋に思いを馳せつつ、暑い夏を元気に過ごすのもよいですね！

## 第3回ありがとうまつりのお知らせ

開催：平成 24 年 12 月 8 日(土) 10 時から 14 時予定

毎年恒例になりました「ありがとうまつり」が今年も開催されます。  
 地域の福祉に関わる団体活動をしている皆さまが、展示・体験・出展・発表を通じて、  
 日頃の活動を PR、交流する場です。皆さまお誘いのうえ、ぜひお越しください。  
 \*詳細につきましては、後日、当ケアプラザ広報チラシ等でお知らせいたします。



## 通所介護 デイサービスだより

# 夏野菜を育てています！

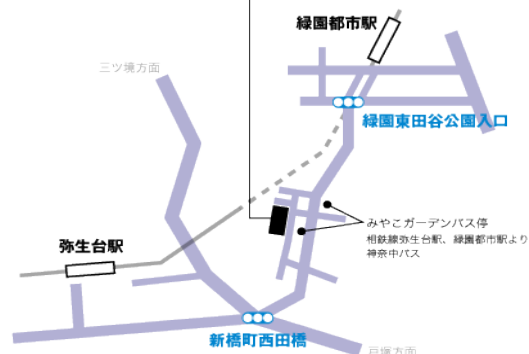
今年度より、デイサービスでは園芸として、季節野菜を育てることになりました。  
 第一弾として夏野菜（ミニトマト、ナス、ピーマン、キュウリ、インゲン、ジャガイモ等）を苗から育て、元気に育った野菜は、当ケアプラザの昼食時に提供し、美味しくいただいています。  
 今後は冬野菜も育てていく予定です。

野菜の成長過程を、これからもお知らせしていきますので、お楽しみに！！

以下は、当デイサービスで育てている野菜です！  
 ご利用者の皆さまが状態を観察したり、水を与えたりしています。



横浜市新橋地域ケアプラザ  
 横浜市新橋コミュニティハウス



☆お申込み・お問合せ☆  
 横浜市新橋地域ケアプラザ

横浜市泉区新橋町 33-1

代表：045(813)3877

相談：045(810)3261

FAX：045(813)3380

HP：<http://www.hirakuKaicp.or.jp/>

※かけ間違いにご注意ください。

## 子育て支援者情報



「子育て支援者って？」

地域の身近な相談役として、子どもの遊びのアドバイスや子育て相談に応じています。お子さんを遊ばせながら、気軽におしゃべりしませんか？親子同士の仲間づくりも応援します！

日時：毎週火曜日 10時～12時  
(火曜日が祝日の場合はお休み)

場所：B1 階多目的ホール

※相談会場は他にもいくつかあります。お問合せください。

## わくわく講座

### イベントひろば



パパとママと一緒に…のんびり手作りしたり、遊んだりしませんか？おひとり様も大歓迎。

●9月29日(土) 10時～14時

ハンコであそぼう♪  
野菜や木の葉などで押してみよう。

●11月24日(土) 10時～14時

クロスステッチしよう♪  
ひと足先のクリスマス。ミニ額縁に飾ろう。  
場所：B1 階地域ケアルーム  
申込：随時受付中！持ち物はお問合せください。

## 介護者のつどい

ご家族の介護をされている介護者の皆さま、お一人で悩みを抱え込んでいませんか？介護保険等のサービス制度の利用や施設見学を通して勉強会をしています。皆さんと一緒にホッとひと息つきませんか？

日時：原則毎月第4火曜日  
13時30分～15時

場所：B1 階地域ケアルーム

対象：家族介護をしている・していた方、勉強したい方



# 平成24年度 9・10 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	9月					1 貸し館受付 (9:00～)
2	3	4 子育て相談 (区)	5	6 共働舎パン販売 (11:45～売切御免)	7	8
9	10	11 子育て相談 (区)	12 あそびの広場 (10:00～12:30)	13 天使のほっぺ Baby&Mama ヨーガ② (10:30～11:30)	14	15
16	17	18 定期清掃日 休館日	19 おはなしのつどい (14:00～15:00)	20	21	22
23	24 自主サークル 健康体操クラブ 10:00～ 12:00	25 子育て相談 (区)	26	27 ・Baby&Mama ヨーガ③ ・わいわいクラブ パン販売	28	29 手作りひろば (10:00～ 14:00)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	貸し館受付 (9:00～)			共働舎パン販売 (11:45～売切御免)		
7	8 自主サークル 健康体操クラブ 10:00～ 12:00	9 子育て相談 (区)	10 あそびの広場 (10:00～ 12:30)	11 天使のほっぺ Baby&Mama ヨーガ④ (10:30～11:30)	12	13
14	15 定期清掃日 休館日	16 子育て相談 (区)	17	18 脳若がり隊 (13:30～ 15:30)	19	20 第1回貸し館利用 団体交流会 (10:00～ 12:30)
21	22 自主サークル 健康体操クラブ 10:00～ 12:00	23 ・子育て相談 (区) ・介護者のつどい	24 おはなしのつどい (14:00～ 15:00)	25 ・Baby&Mama ヨーガ⑤ ・わいわいクラブ パン販売	26 脳若がり隊 (13:30～ 15:30)	27
28	29	30 子育て相談 (区)	31	10月		



ケアプラザで活動している当事者団体主催の趣味サークルもあります。また、自主事業から築立ったサークルもあります。お問合せください。

## 第1回 貸し館利用団体交流会

福祉保健活動団体を応援します！  
「お互いの活動を知る」をテーマに皆さまと、情報交換会を開催します。お土産付き！！

日時：10月20日(土)  
10時～12時(受付9時45分～)

場所：B1 階多目的ホール  
対象：地域活動・趣味サークル団体  
内容：貸し館利用について  
活動団体紹介



傾聴ボランティア・モモによる講座あり  
申込：詳細はお問合せください。

## 脳若返り隊

この講座は、地域で認知症予防への取り組みを推進して下さる方のための講座です。

日時：【3回コース】

- 1) 10月18日(木) 13:30～15:30
- 2) 10月26日(金) 13:30～15:30
- 3) 11月以降

内容：

- 1) 「認知症及び認知症予防の正しい理解」  
講師：東京都健康長寿医療センター研究所 宮前 史子さん
- 2) 「認知症とウォーキング 具体的方法も含めて」  
講師：横浜市障害者スポーツ指導者協議会理事 (介護予防運動指導員) 柴田 恵以子さん
- 3) 調整中

場所：新橋地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員：先着30名  
対象：地域で行う認知症予防活動に興味のある方。  
参加費：無料  
申込：9月18日(火)より  
泉区高齢支援課高齢事業担当へ電話申し込み  
(☎800-2434)

## 第1期開催中！

### Baby&Mamaヨーガ



赤ちゃんは大好きなママに触れてもらうのが、だいすき！(^-^)  
ママの温かい手のひらから伝わるぬくもりは、大きな大きな安心感を与えます。育児をもっと楽しみたいお母さん、雰囲気と一緒に楽しんでみませんか？第2期も検討中♪