

いきいき



でいき



泥亀地域ケアプラザ
ホームページはこちら

令和7年2月発行

発行：社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

横浜市泥亀地域ケアプラザ

住所：横浜市金沢区泥亀1-21-5

いきいきセンター金沢内

電話：045-782-2940

FAX：045-782-2959

発行責任者：所長 林 匡子

泥亀地域ケアプラザ広報 第94号

あなたのお風呂の入り方は大丈夫？

防ごう！入浴時のヒートショック

ヒートショックとは・・・急な温度変化で血圧が変動し、身体がダメージを受けること。
脳卒中や心筋梗塞等の原因になる場合があります。

ポイント

からだに優しい！お風呂の入り方

① 湯はり時に浴室を暖める

② 脱衣室も暖めておく

③ 湯温設定は41度以下に

④ 入浴時、家族に一言かける

⑤ 入浴前に水分を摂る



⑥ かけ湯をしてから入る

⑦ お湯に浸かるのは10分以内

特に注意！血圧高めの方
普段からの血圧管理が大事！

出典:STOP!ヒートショック

・ ・ デイサービスのボランティアさんいつもありがとう ・ ・



泥亀地域ケアプラザのデイサービスでは午後2時頃から1時間程、レクリエーションの時間です。時には地域のボランティアさんに自分の趣味や特技を披露していただいています。

楽しく活動する方も受ける相手も、心が満たされることと思います。たくさんの笑顔を届けていただきありがとうございます。



趣味・特技をお持ちの方、ボランティア活動しませんか。お待ちしております。

活動いただいた内容

フラダンス・ウクレレ・バンド演奏・ハーモニカ・手品・南京玉すだれ・盆踊り
手話ダンス・朗読・紙芝居・体操指導 など

★令和6年4月から12月までに、のべ40組のボランティアさんが活動しました。



お問合せご相談は、窓口またはお電話で。

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会は
今年度創立40周年を迎えます。
これからもよろしくお願い致します。



～横浜の福祉をささえて40年
できるコト、まだまだ。～

ボランティア活動日記 花植えボランティア「はまみらい」



今年初めての活動は、冷たい風が吹く中でしたが元気に活動しました。

冬の雑草は成長が遅いのか、夏場と違いゆっくりと作業できました。本日は、暖かい時期になったらキレイなバラが咲くように、剪定作業を中心に行いました。

「キレイなバラを咲かそう！」という「はまみらい」メンバーの思いがこもったハートフルな活動でした。



新しいメンバーを**募集中**です！お問い合わせお待ちしております。

活動日時：毎月第3火曜日 10時00分～11時30分
活動場所：いきいきセンター金沢内花壇



講座のご案内

事前の申込みをお願いします。

骨盤体操



身体をほぐしてゆがみをなおすことは、良い効果がたくさんあります。やさしい体操です。

日時：第1・3土曜日 10:00～11:00 (9:45 受付)
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室
定員：17名 (お申込み受付順)
参加費：500円 (保険料含む)
講師：赤羽根 智子 氏
持ち物：スポーツタオル、飲み物

お母さんのしゃべり場

お申込み
不要です

リズム遊び

踊ったり歌ったりみんなで楽しもう♪

日時：2月10日(月) 10:00～11:30
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室
対象：乳幼児親子
参加費：300円
講師：田中美佐 氏 (街の先生)
共催：子育て支援ネット「ふきのとう」



カレーライス

おいしいカレーライスを食べにきてください。

日時：2月13日(木) 11:30～12:30
<受付 11:20から>
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的ホール
対象：地域の方 どなたでも
参加費：450円
定員：25名 (お申込み受付順)
共催：いきいきキッチン



となりのえんがわ



免疫力アップのための食事の摂り方
～くすりとの食べあわせ・飲みあわせ～

日時：2月18日(火) 13:30～14:30
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室
定員：30名 (お申込み受付順)
おおむね60歳以上の方対象
講師：(株) クリエイトエス・ディー

参加費
無料

わが町再発見！散策

約4Km
歩きます

～早春の富岡散歩～

日時：2月19日(水) 9:30 京急富岡駅改札口集合
コース：ふなだまり公園→富岡八幡宮→慶珊寺→長昌寺→富岡総合公園梅林→南部市場
11:20 解散予定
定員：15名 (お申込み受付順)
参加費：600円 (保険代含む)
持ち物：飲み物 動きやすい服装と靴 イヤホン
協力：横濱金澤シティガイド協会
その他：雨天中止 (前日15時に判断します)

お申込み・お問合せ 横浜市泥亀地域ケアプラザ 045-782-2940 (毎月最終土曜日は休館日です)