

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6年7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81号

熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。



エアコンを上手に使いましょう。

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

1日あたりコップ6杯くらいを目安に。

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従い
ましょう。



高齢者は特に注意が必要です。

★体内の水分が不足しがちです。

★暑さに対する感覚機能が低下しています。

★暑さに対する身体の調整機能が低下しています。

予防法ができているかをチェックしましょう！

- | | |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している。 | <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで身体を冷やす。 |
| <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている。 | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない。 |
| <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている。 | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている。外出時には日傘・帽子。 |
| <input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している。 | <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用している。 |
| | <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している。 |

熱中症は、正しく対策を行うことで防げます。

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。～

「つなぐの輪 この指と～まれ！」 Presents

地域の居場所「わっか」



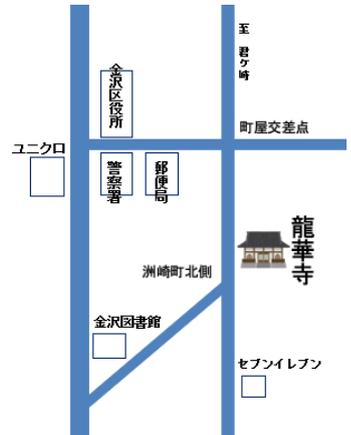
参加者同士のおしゃべりや、ピアノ演奏に合わせての合唱、朗読、脳トレ、スマホ操作の相談コーナー、ボランティアの皆様の美味しいコーヒー提供、手作りの誕生日プレゼント贈呈等、楽しいプログラムがたくさんあります！ぜひお申し込みの上、お越しください。

日時：7月30日（火）13:30～15:15
場所：龍華寺 地蔵堂
定員：25名（お申込み受付順）
参加費：無料

お申込みは
泥亀地域ケアプラザへ

※『コーヒーde えがお』によるコーヒー：1杯150円
持ち物：特になし
(珈琲をご希望されない方は水分等ご持参ください)

案内図



淹れたて
コーヒーです。

地域の居場所「わっか」は、**奇数月の最終火曜日**に行っています。

～ぼたんちゃんホルダーに登録しませんか？～

泥亀地域ケアプラザエリア内にお住いの元気な65歳以上の方を見守るためのホルダーです。随時、町内会ごとに始まっています。
登録事項に変更がありましたら、ケアプラザまでご連絡ください。
ご興味のある方は、お気軽に泥亀地域ケアプラザまでお問合せください。



講座のご案内

事前の申込みをお願いします。

お母さんのしゃべり場

お子さんと一緒に楽しむ場です。遊びに来てね！

「童謡の会 帰帆」さんと
お歌で遊びましょう

参加費
無料

日時：7月8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
※お申込み不要。お気軽にお越しください。
対象：乳幼児親子
共催：子育て支援ネット「ふきのとう」



となりのえんがわ

盆踊りをしましょう♪

日時：7月16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：25名（お申込み受付順）
おおむね60歳以上の方対象
講師：金沢区街の先生 五味八千子氏

参加費
無料



お申込み・お問合せ

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）

開催

いきいきセンターまつり 11月9日（土）開催します。お楽しみに！

