



今年も 熱中症 に ご注意ください!



今年の夏も例年より暑いとの予報がでています。熱中症になった方の半数以上を「65歳以上」の方が占めており、熱中症の発生場所は「家の中」が最も多くなっています。家の中で熱気がこもりやすいところは要注意です。また、実は熱中症は夜間でも多く発生しています。扇風機やエアコンで室内の温度を調節して、夜も暑さを避けましょう。日頃から水分補給に加え、寝る前にもしっかりと水分をとることで、熱中症を予防していきましょう。

また、高齢者のみならず、子どもも注意が必要です。子どもは体温の調節能力が十分に発達していないため、気を配る必要があります。外出時は帽子を被ったり、保冷剤をタオルにくるんで首に巻くなどし、体に熱がこもらないようにしましょう。

来所相談の前にお電話を… ☎045-423-1701

職員が外出等で不在の場合があります。介護保険やお困り事の相談で来所の際は、事前にお電話の上、お越しく下さい

平日 9時～17時

日・祝 9時～17時



地域包括支援センターより

皆さん、こんにちは。主任ケアマネジャーの道村です。日々いろいろなご相談を受けていますが、その中で感じるのは「困った状況は突然やって来る」ということです。その対策として、まずはご家族がお元気なうちから次のようなことに気を付けてみてはいかがでしょうか。

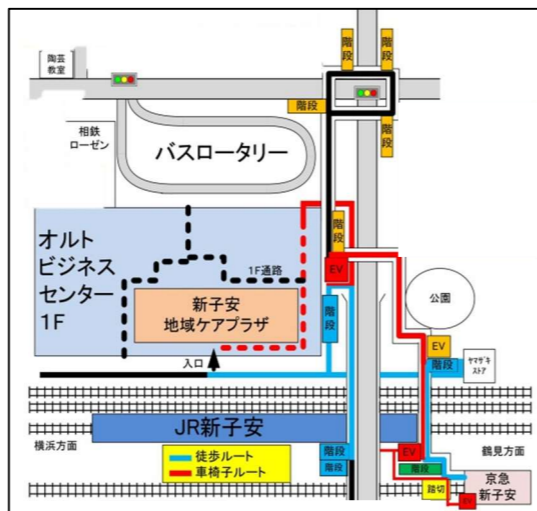
- ・かかりつけ医がどこなのか、持病が何であるかを把握しておく
- ・どんな薬を飲んでいるか、薬をきちんと飲んでいるかを確認しておく

急な入院には理由があり、普段から体調のことを気にかけておくだけで、その後の気の持ちようが違ってきます。高齢のご家族がいて心配だけどどうしたらいいかわからない、という場合は、ぜひ試してみてください。

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所：横浜市神奈川区新子安 1丁目 2-4
TEL：423-1701 / FAX：423-1702
◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00
日曜祝日 9:00～17:00
◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日

担当エリア

新子安 1～2 丁目・子安台 1～2 丁目・子安通・入江 1～2 丁目・神奈川 1～2 丁目・東神奈川 1～2 丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町



新子安地域ケアプラザ便り

令和6年7月発行 第205号

7月号

なごみ 和

発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市新子安地域ケアプラザ
住所 横浜市神奈川区新子安 1-2-4
電話 423-1701 FAX423-1702
発行責任者 所長 小峰 宏美
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、自分のできる範囲で活動する「応援者」のことです。「認知症サポーター養成講座」を受講することで、認知症サポーターになることができます。近所に気になる人がいればさりげなく見守る、認知症の人と暮らす家族の話し相手になることなども、認知症の基本を学んだサポーターだからこそできる活動です。興味・関心がある方はぜひご参加下さい。

- 日時：9月5日(木) 10:00～11:30
- 対象：どなたでも参加できます
- 参加費：無料
- 申込制 先着 20名様 (要予約)



「みんなで楽しく 貯筋 講座」 第一弾

日時：8月30日(金) 13:30～15:00
場所：新子安地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：横浜市消防局 神奈川消防署
内容：救急搬送事例から見た、ケガの予防と対策
対象者：地域のみなさま



介護者のつとめ

～ダブルケアカフェ(保育付き)～
■8月5日(月) 10:00～11:30

ダブルケアとは…子育てと親等の介護の時期が重なり、平行して担わなければならない状態のことです。その負担の大きさから近年社会問題となっており、メディアでも取り上げられるようになりました。今回は保育付きで実施しますので、お気軽にご参加下さい。

参加費無料

男介のつとめ

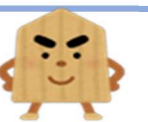
～男性介護者のつとめ～(座談会)

■7月28日(日) 10:00～11:30

男性でご家族を介護している方、介護について情報を知りたい方などの集まりです。介護をする上での不安や悩みなど、男性ならではの思いを共有しませんか？座談会形式です。お気軽にご参加ください。



囲碁将棋解放デー参加者大募集!



毎月第2・4月曜日 13時～16時に新子安地域ケアプラザで開催をしています。参加料金は無料で年齢や、お住まいは問いません。時間内にふらっと立ち寄って参加者同士の対局をお楽しみいただけます。

新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	2 ○活き粋ストレッチ	3 ○赤ちゃん学級	4	5	6
7	8 ■囲碁将棋解放デー	9 ■はじめま書	10 ○体操教室 ■ふれあいサロン	11	12	13 ■民謡教室
14	15 ■ゆる体操	16 ○活き粋ストレッチ	17 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	18	19 ■パラダイス	20 休館日
21	22 ○すくすくかめっ子 ■囲碁将棋解放デー	23 ■雀の会 ■はじめま書	24 ○体操教室	25	26	27 ■民謡教室
28 ○男介のつどい	29	30	31			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ○すくすくかめっ子 ○介護者のつどい ■ゆる体操	6 ○活き粋ストレッチ	7 ○赤ちゃん学級	8	9	10 ■民謡教室
11	12 ■囲碁将棋解放デー	13 ■はじめま書	14 ○体操教室 ■ふれあいサロン	15	16 ■パラダイス	17 休館日
18	19 ■ゆる体操	20 ○活き粋ストレッチ	21 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	22	23	24 ■民謡教室
25	26 ○すくすくかめっ子 ■囲碁将棋解放デー	27 ■雀の会 ■はじめま書	28 ○体操教室	29	30	31

健康維持 趣味活動 子育て支援 その他

○：午前
■：午後



定期開催中の講座



当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	事業名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めま す。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にも お勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	現在活動を休止しております。活動が再開になりま したら HP 等でお知らせいたします。	
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを 行います。マット(バスタオルでも可)をご持参くだ さい。	500円
趣味活動	体操教室	<第2・4水曜日> 10:00~11:30	申し訳ありません☹ 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。 お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」	<第4火曜日> 12:00~15:00	定員16名の趣味を通じた集いの場です。 ご参加希望の際には、予約をお願いいたします。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	65歳以上の方対象。季節ごとにイベントや作品作 りなどを行っています。	500円
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません☹ 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます	
	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。 初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
子育て支援	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事 前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページか らお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1.4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づ くりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出 入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
	はじめま書 ~書道教室~	<第2・4火曜日> 15:30~17:00	(小学校1年生~6年生まで対象) 書道セット(筆、すずり、墨汁、半紙、新聞紙)をご持 参下さい。	500円
その他	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にし ております。情報交換の場としてご利用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料