

# 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和4年6月 第220号

社会福祉法人 ふじ寿か会

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

青葉区鴨志田町547-3

TEL 045-961-6911

FAX 045-960-6011

## 6月

# 鴨めーる

### おやつもあるよ!!

## かもマチ食堂

現在、カレーの提供は休止していますが、工作コーナーや自学習スペースを用意しています。地域のボランティアさんと一緒に楽しい時間をすごしましょう!

【次回】6月9日(木) 【時間】15:30~17:00 **令和4年度 開催中!**

【会場】鴨志田地域ケアプラザ

【対象】小学生(※年齢制限なし要問合せ)

【申込み】電話か窓口 【定員】先着15名

【持ち物】水筒・ハンカチ・上履き・靴を入れる袋

参加費  
**無料**

7月8日(金)、8月11日(木)、9月9日(金)、

10月13日(木)、11月11日(金)、

12月8日(木)、令和5年1月13日(金)、

2月9日(木)3月10日(金) **待ってるよ!**



高齢者の5人に1人は認知症になる時代と言われています。横浜市内では「もの忘れ相談」、「もの忘れ検診」などを行っています。

「オレンジガイド」とは...

相談窓口や制度のことなど役立つヒントから、「認知症?」不安な時にどのように支援が必要になるのか?大まかな目安として一覧で見られるようになっています。



## 桐蔭学園ランジションセンター・桐蔭横浜大学 主催 40代から始める 認知症予防講座(健康チェック付)

青葉区は健康への関心がとても高く、男性は長寿日本一で、女性も全国9位です。いきいきと年齢を重ねられたらと思われる方は多いと思いますが、認知症は日常の生活や運動習慣が予防に効果があると言われはじめています。この講座では、健康チェックの結果をもとに、

参加費  
**無料**

- 認知症予防のためにどのような社会生活を送ると良いのか
  - 日常生活にどのような運動を取り入れると良いのか
- をアドバイスさせていただきます。

【開催日】7月13日(水) 【時間】13:00~15:00 (開場12:30)

※申込締め切り日は7月8日(金)ですが、先着20名のため、早めに締め切らせていただく場合があります。

【会場】鴨志田地域ケアプラザ 【申込み】電話(961-6911)または窓口

【定員】先着20名 【対象】40歳以上の方

【持ち物】飲み物・タオル・上履き・外履き入れ・マスク着用

※運動機能測定では裸足で実施する項目があります。

この講座は、青葉区との連携事業(令和4年度実施)の予備調査として、スポーツと健康を研究してきた桐蔭学園が実施します。

社会福祉法人 ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ (青葉区鴨志田町547-3)

講座申込先 : TEL (045)961-6911 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>

# 【令和4年 6月の予定】☆多 予定に変更が生じる場合がございます。

上記活動も下記の講座も共通で、上履き、外履き入れ、任意で飲料水をご持参ください。マスクを着用の上ご来館ください。

鴨志田ノルディック	2日	18日					※時間要確認
介護者のつどい	23日						13:30~15:00
かるがもクラブ(トーンチャイム)	12日	26日					10:00~11:30
ぬりえサロン SAI	17日						13:00~15:00
鴨のお茶の間	3日						13:30~15:00
はまちゃん体操	3日	17日				※要予約	10:10~11:00
ミニデイサービスひろがりサロン	6日	13日	27日				※内容や時間要確認
親子のひろば かも☆ん	7日	21日				※要予約	10:00~11:30
かも〇リトミック	14日					※時間要確認	※事前申込制
ほっこりんこ(子育て相談)	1日	8日	15日	22日	29日		※区HPを確認してください。
鴨 jr.English	1日	2日	8日	9日	15日	16日	※小学生対象※時間要確認
シルバーリハビリ体操	14日	28日					14:00~15:00
ひまわり体操	1日	15日					13:30~15:00
鴨志田ウォーキング	8日						※午前出発。詳細ケアプラザまでご連絡ください。
鴨ちゃん健康クラブ	21日						※事前申込制
鴨の花のとも	25日						10:00~12:00

**全講座申込み  
問い合わせ先**  
\*~\*~\*~\*  
☎(961)  
6911

## 福祉機器展@鴨志田地域ケアプラザ

**【内容】**福祉用具等の展示や体験  
**【開催日時】**6月30日(木) 11:00~14:00  
**【申込み】**事前予約制(電話又は窓口)  
**【参加費】**無料 どなたでもお気軽にお立ち寄りください。  
 子育て世代の参考になる!! 日本体育大学連携講座  
**スポーツ救急 VRを使用した救命蘇生講習会**

**【講師】**保健医療学部 准教授 **鈴木健介氏**  
 子どもや妊婦さんへの救命蘇生法の知識を一部含め  
 ながら丁寧な指導で実践を学びます。  
**【開催日時】**6月9日(木) 10:00~11:30  
**【定員・対象】**先着16名  
**【対象】**おとな(子育て世代の親、子育て支援者歓迎)  
**【参加費】**お一人500円(教材費含む)  
**【持ち物】**筆記用具、動きやすい服装、上履き、  
 外履き入れ、マスク着用

鴨志田俳句会の作品紹介  
(五月)

犬ふぐり日に一便のバス通る	豆飯や内輪ばかりの忌の集ひ	実は土に落しゆらゆら猫じゃらし	夏みかん見舞の絵から溢れをり	たんぽぽの蕊風に飛び立つ晴間	鶯の声に癒され出れぬ日々	時は今風読む蒲公英飛び立てり	手の平に草の香移し蓬摘む	神妙に蒲公英風を待ちわびし	梵鐘の余韻を聞きつ花の寺
K	H	E	F	S	N	K	S	U	T
・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
K	S	K	Y	M	K	T	A	H	K

## お話しと茶話会「子どもと関わる上で大切なこと」

~みんなで考えよう!  
いま子どもにできること!~

**講師:**小谷敏也氏 一般社団法人湘南サドベリースクールスタッフ  
 一般社団法人トカネット(不登校、ひきこもりの支援団体)にて、社会人訪問サポーターも担う。  
**【開催日時】**6月5日(日) 講演/14:00~15:30 茶話会/15:30~16:30  
**【申込み】**電話又は窓口 **【定員】**20名 **【対象】**未成年の方を育てている親御さん  
**【参加費】**1人 300円(資料・お茶代含む)

**所長のひとこと**  
 ★————★————★————★————★————★————★————★————★  
 6月は、湿気との闘いの季節です。  
 マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまう。のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂るなどの「熱中症予防」を心がけましょう。