

# ケアプラザ通信



▲ホームページ



## 講座案内

### 講座・サロンのご案内

#### 【子育て支援講座】理学療法士が教える 子どものための足育講座

足を計測して、データを見ながら説明します

開催日：8月26日（土）

時間：10:00～12:00

対象：低学年以下のお子様がいる親子  
親のみの参加もできます

定員：10組（先着順）

参加費：無料

持ち物：普段履いている靴、筆記用具



#### 【男性のための運動講座】 筋トレ！で若返り！

男性限定

ストレッチとチューブを使った体操

開催日：毎月 第3月曜日

7月と9月は第1月曜日

時間：13:30～15:00

対象：地域にお住まいの男性

定員：10名（要予約）

参加費：無料

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物



#### ぽちぽち倶楽部

（手芸教室）

開催日：7月12日（水）

時間：13:30～

内容：ハマナカイタリアンで  
メガネケース作り

講師：宮崎 ひろ子氏

定員：12名（要予約）

参加費：無料

持ち物：飲み物、メガネ



#### 未経験者歓迎

#### サロン・シラン

みんなの居場所。

どなたでも参加できます!!

開催日：毎月 第2金曜日（8月はお休み）

時間：13:30～15:00

参加費：100円（お子様無料）

場所：山下地域ケアプラザ  
キッズスペースあります。

お菓子をご用意しています。

飲み物は各自ご持参ください。

#### サロンの案内



区の花「シラン」



夏休み子ども工作教室 - 詳しくは山下地域ケアプラザのHPまたはチラシをご覧ください -

#### 竹を使ったこども工作教室

北八朔公園の竹を使って工作します

開催日：①7月31日（月）未就学児～小学校3年生  
未就学児は保護者同伴

②8月2日（水）4年生以上の小学生

時間：12:30～14:00

講師：北八朔公園愛護会

会長 川岡 松茂氏

定員：各回15名（先着順）

参加費：100円

持ち物：上履き・はさみ



#### おもしろ科学たんけん工房工作！

くねくね動くカラカラスネークを作ろう！

開催日：7月27日（木）

時間：①9:30～10:30

②11:00～12:00

講師：おもしろ科学たんけん工房

対象：未就学児～小学校3年生

未就学児は保護者同伴でお願いします

定員：各回15名（先着順）

参加費：300円

持ち物：上履き、ハサミなど



講座参加の方には、マスク着用を推奨していますのでご協力をお願いします。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

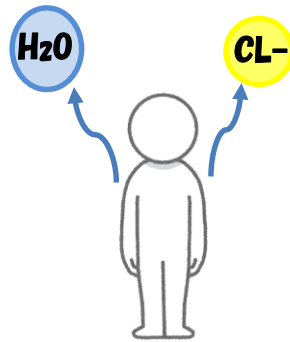
TEL045-931-6275

# 地域包括支援センターから

## 脱水症『かくれ脱水』に注意！

脱水症状とは、体から水分・塩分などの電解質が失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛・めまい・吐き気をはじめとした様々な症状があらわれます。中高年の場合は、脱水症状が続くと血液がドロドロの状態となり、脳梗塞・心筋梗塞を引き起こすきっかけにもなります。

この脱水症になりかける一歩手前の状態を「かくれ脱水」と呼びます。自分で水分補給をしない乳幼児、喉の渇きを感じにくい高齢者の方は特に注意が必要です。本人も周囲も気づかないうちに「かくれ脱水」になっている場合があります。周りにいる家族の方が、体調の変化がないか様子を見ながら、こまめに水分補給をしてあげてください。



### 脱水症状をチェック！

- ふだんより喉が渇く
- 体重が短期間で減ってきた
- 尿の色がふだんより濃い
- 病気ではないのに37℃以前後の微熱がある

チェックが1つ以上ある方は水分や補水液を意識的に摂取しましょう

### 経口補水液の作り方

下記の分量でご家庭でも補水液を作れます。

- ・ 水 1リットル
- ・ 砂糖 大さじ 4杯
- ・ 塩 小さじ 1/2杯
- ・ お好みに合わせてレモン水などで味付け



### 水分補給の方法

一日に必要な水分量の目安は食事以外で、1リットルから1.5リットルです。一回コップ一杯(150ml~200ml)の水や補水液を7回~8回に分けて、起床時、食事時、就寝前、お風呂あがりなどに飲むようにしましょう。



【引用：<https://goodlifesenior.com>】

## 活動報告



### こうえんであそぼう



緑区地域子育て支援拠点いっぽと山下地域ケアプラザの共催で5月11日北八朔公園にて、0歳から未就学児の親子向けの「こうえんであそぼう」を開催しました。

当日は天気にも恵まれ、公園にこの時期飾られている沢山の鯉のぼりの下、14組の親子が集まりました。みんなで外遊びだからこそ出来るシャボン玉や水遊び、また葉っぱを取って音を鳴らしたりと自然を感じられる遊びを楽しみました。

最後はボランティアさんに「おおきなかぶ」の絵本を読んでもらい楽しい時間を過ごしました。



広報紙「ケアプラザ通信」は山下地域ケアプラザのホームページからでもご覧いただけます

