

ケアプラザ通信

講座のご案内

夏休み企画

ピヨピヨひろば

要電話予約

～親子でたのしむ『夏祭り』

夏祭り気分※親子で盛り上がりよう～

開催日：8月17日（水）

時間：10:00～12:00

内容：的当て、魚釣り、水ヨーヨー
お店やさんごっこ

定員：10組（要電話予約）

参加費：無料

対象：0才～未就園児

♪授乳スペースもあります♪



歴史謎解き講座【特別編】

要電話予約

『鎌倉殿の13人誰が一番の悪なのか？』

～北条義時の仁義なき戦い～

第1回『行き当たりばったりだった頼朝の拳兵』

開催日：9月2日（金）10:15～11:45

講師：神奈川歴史研究会
理事 真野 信治氏

定員：20名（要電話予約）

参加費：300円/回

持ち物：筆記用具

全4回シリーズ



<次回予告> 10/7（金）

『北条氏と修羅になった北条政子』

古典文学「伊勢物語」（全6回）

要電話予約

開催日：令和4年9月～令和5年2月

毎月 第2金曜日

9月9日	10月14日	11月11日
12月9日	1月13日	2月10日

第1回：9月9日（金）9:45～11:30

講師：石毛 慎一氏

定員：12名（要電話予約）

参加費：300円/回
（資料代含む）

持ち物：筆記用具



歴史謎解き講座（第3回目）

要電話予約

『明智光秀を裏切った細川藤孝の出自』

開催日：9月21日（水）13:30～15:00

講師：神奈川歴史研究会
理事 真野 信治氏

定員：20名（要電話予約）

参加費：300円/回

持ち物：筆記用具



<次回予告> 11/16（水）

『だから金印は本物なんです』

参加者募集 健康気功サークルライラック

～見学・無料体験受付中です～

開催日：第1・3土曜日

時間：10:00～11:45

講師：導引養生功日本総本部
公認指導員 松井 隆司氏

内容：気功でこころとからだを整えます

定員：15名

参加費：月謝制 1,000円/月（2回分）

対象：地域にお住まいの方

持ち物：上履き、タオル、飲み物



ご案内 ふらっとホール

「多世代交流サロン」です。茶話会だけではなく、お楽しみ企画もあります

開催日：毎週月曜日（祝日はお休み）

時間：11:00～14:30

場所：ゆうふくの郷 ホール

参加費：100円（コーヒー・お茶 お替り自由）

*面倒な靴の履き替えなしで入れます。

ベビーカー・車いすもそのままOK!



講座参加の方は、マスクの着用をお願いします。体調不良の場合は参加を控えてください。

尚、新型コロナウイルスの感染状況に応じ、講座が中止となる場合もございます。ご了承くださいませ。

地域包括支援センターより

熱中症 に注意 しよう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

コップ
約6杯

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

(環境省・厚生労働省 熱中症予防xコロナ感染防止リーフレットより抜粋)

グリーン環境整備隊 & 見守りボランティア

横浜市山下地域ケアプラザでは、敷地内の草むしり(グリーン環境整備隊)や、イベント開催時の見守りなど、お手伝いできる方を募集中です。年齢や性別は問いません。ご協力いただける方は、是非ご連絡下さい。



ボランティア
募集中



問合せ・申込先
横浜市山下地域ケアプラザ

横浜市緑区北八朔町218番地13
電話番号:045-931-6275