

ケアプラザ通信



▲ホームページ



活動案内



※講座の詳細は、ケアプラザまでお問合せください。



ピョピョひろば 夏祭り



的入れ、お魚つりなど
楽しい遊びがいっぱいだよ

開催日：8月24日（木）
時間：10:00～11:30
会場：横浜市山下地域ケアプラザ
対象：0歳から未就学児
ご兄弟も一緒にどうぞ

参加費：無料
定員：親子15組（先着順 要予約）
*子供用上履きをお持ちください



10:45から
仏向バンドのジャズ
コンサートもあります



【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

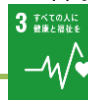
開催日：8月26日（土）
時間：10:00～12:00
対象：低学年以下のお子様がいる親子
親のみの参加もできます
定員：10組（先着順）
参加費：無料
持ち物：普段履いている靴、筆記用具



アクティブシニア講座

年齢に関係なく意欲的に活動し、自分らしく生きるためにフレイルとは何かを学びます

開催日：3回コース 参加費：無料
9月4日(月)、9月11日(月)、10月2日(月)
時間：10:00～12:00
内容：栄養士による栄養講座（骨密度測定）
薬剤師によるお薬講座
故障しない身体づくりの体操講座
定員：15名（先着順）



活動報告



七夕



北八朔公園愛護会より提供して頂いた北八朔公園の竹に、七夕の飾りつけや来館者の方々に書いていただいた短冊を下げ、山下地域ケアプラザの入口に飾りました。短冊には健康や平和、叶ってほしいことなどいろいろな願い事がありました。

7月7日の夜はあいにくの曇り空で星を見る事はできませんでしたが、雲の上では織姫と彦星はきっと出会うことができたことと思います。実際の星では織姫はこと座のベガ、彦星はわし座のアルタイルで、この二つの1等星に、はくちょう座のデネブを加えて夏の大三角形というそうです。夏の夜空をながめて探してみませんか。



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

今年も気温の高い日が続き熱中症に注意が必要です。もし、まわりで熱中症を疑われる人がいたら、次の応急処置を参考に対処しましょう。

熱中症の症状

軽度

めまい
立ちくらみ
汗が止まらない
筋肉痛

中程度

頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感

重度

意識不明
けいれん
手足の運動障害
高い体温

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？



チェック2 はい

呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶか迷ったときは
横浜市救急相談センターへ
☎: #7119 または 232-7119
音声ガイダンスで「2」を選択

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう

はい
涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



チェック3

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



首、腋の下、太腿の
付け根を氷のうなど
冷たいもので冷や
しましょう

はい

水分・塩分を補給する



チェック4

症状はよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、
発症時の状態を伝えましょう

はい

回復するまで安静にして
十分休息をとりましょう

* 詳しくは環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト 熱中症対策」
<https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_checksheets.php>をご覧ください



山下地区サロンのご紹介

山下地区のサロンのご紹介です。どなたでも自由に参加いただけます

山下ハイハイオカピ (赤ちゃんサロン)

山下地域交流センター
第3火曜日
10:00~12:00
参加費:無料

お茶ペリサロン ☆山下

山下地域交流センター
第3金曜日
13:00~15:00
参加費:100円

サロン☆あおと

青砥町自治会館
(杉山神社境内)
第4木曜日
13:00~15:00
参加費:100円

友愛サロン

みどり台自治会館
第1水曜日(*)
13:00~15:30
参加費:200円

ふらっとホール

ゆうふくの郷ホール
毎週月曜日
11:00~14:30
参加費:200円

さろん・シラン

山下地域ケアプラザ
第2金曜日
13:30~15:00
参加費:100円

【 さろん・シラン活動予定 】

令和5年

9月8日:消費生活推進員のお話
オレオレ詐欺

10月13日:環境事業局のお話

11月10日:薬剤師のお話

12月8日:クリスマス会

令和6年

1月12日:消防からのお話

火事を起さないために

2月9日:茶話会

3月8日:茶話会



(*):11月はみどり台フェスティバルと同日

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

