

ケアプラザ通信



▲ホームページ



イベント・講座案内



シニアライフ講座

要事前申込

必要になる前に知っておきたい
介護のこと

開催日：6月11日（水）～12月10日（水）
毎月第2水曜日（8月を除く）全6回

時 間：10:30～11:30

内 容：介護保険、介護予防、介護・在宅・
施設の各サービス、医療との付き合い方

参加費：無料

定 員：先着20名（全6回参加できる方）

申込み：山下地域ケアプラザ

担当：渡辺（045-931-6275）

おとなの合唱部

要事前申込

新しく6月17日（火）スタート

楽しいボイストレーニング、歌う声の出し方

開催日：毎月第3火曜日 **8月はお休み**

時 間：10:00～

参加費：300円

講 師：齋山 美穂氏

広島大学 音楽教育学専攻

・ヤマハ演奏グレード5級

・ヤマハ音楽能力検定試験管認定

申込み：山下地域ケアプラザ

担当：影山（045-931-6275）



ほっこりクラブ

介護者のつとめ

開催日：6月25日（水）

時 間：10:00～12:00

内 容：義歯と噛み合わせや
訪問歯科について

参加費：無料

対象者：介護に興味のある方

介護をしている方、経験者など

どなたでも参加できます



みんなで脳活GOGOクラブ

間違い探しやクロスワードパズルなど頭を使う
脳トレプリントで認知症予防

開催日：毎月 第2金曜日

時 間：10:00～12:00

参加費：無料（申込み不要）

持ち物：シニアグラス、筆記用具



ここで問題！これはなんて読むでしょうか？

『何方道』

答えは、ケアプラザ館内に掲載しております。

色づくりの原理はどうなっているのかな？

にじ色の涙と色の謎さがし

絵の具を混ぜていろいろな色玉を作ったり、
水性カラーペンの色を分離する実験をします

開催日：7月5日（土）

時 間：13:30～16:00頃（受付13:00開始）

場 所：山下地域ケアプラザ

定 員：24名（保護者も参観できます）

参加費：500円（傷害保険料含む）

対 象：小学4年生～中学2年生

主催：おもしろ科学たんけん工房

共催：山下地域ケアプラザ

後援：横浜市教育委員会

申込期間：6月22日（日）必着

申込み：インターネットまたはFAXで申し込み

問合せ先：横崎（TEL:050-3577-5829）

要事前申込

詳しくはチラシをご覧ください。

チラシはおもしろ科学たんけん工房の

HP（右QRコード）や山下地域ケアプラザ館内

で入手できます。



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。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL045-931-6275

岩波先生健康コラム



子供が夏にかかりやすい感染症

今年は4月から夏日が続出し地域によっては30℃を超える真夏日になったところもありました。桜やチューリップ、さつきやツツジなどが同時期に咲き乱れ、近年しだいに季節感が不明瞭になりつつあることを感じます。子供のはやり病でいえば百日咳が過去5年間で最多の流行を現在きたしておりますがこれから本格的な夏を迎えるにあたって次の三つの夏風邪(ウイルス感染症)にも注意が必要です。

1. ヘルパンギーナ

発熱と喉に水膨れが現れるコクサッキーAウイルスなどによる感染症で5歳以下の乳幼児を中心に流行します。口内が痛いため不機嫌になったり食べられず哺乳障害で脱水になったりします。まれに無菌性髄膜炎、急性心筋炎などの合併症を引き起こすことがあります。飛沫感染や接触感染が多いため予防には手洗いが有効です。

2. 手足口病

口の中や手足などに水疱性発疹が出るウイルス感染症です。やはり5歳以下の乳幼児を中心に流行し、保育園や幼稚園などの集団生活の場では特に注意が必要です。発熱や口や喉の痛み、手足の発疹水疱形成、口内炎などの症状が現れますが高熱が続くことはめったにありません。まれに髄膜炎、小脳失調症、脳炎などの中枢神経系の合併症を引き起こすことがあります。予防には手洗いやタオルを共有しないこと、唾液のついたおもちゃの共有や貸し借りには注意が必要です。



3. 咽頭結膜炎(プール熱)

発熱、喉の痛み、結膜炎による目の充血などが出るアデノウイルス感染症です。プールの水を介して感染したり、タオルの共有により感染したりすることが多いため通称プール熱とも呼ばれています。予防には感染者との接触を避けること、うがい手洗いを行うことです。集団発生しやすいプール後は眠くなったとしてもその日のうちにお風呂に入りましょう。学校保健法では第2種伝染病位に置つけられているため症状が消退した後2日を経過するまで出席停止とされています。



夏風邪のウイルスに効くワクチンや特効薬はなく抗生物質も基本効果がありませんので予防が最も大切です。もし感染してしまった場合は水分補給、栄養補給を行い安静にして回復を待ちましょう。体力の回復に必要なたんぱく質が不足しないように豆腐や卵、白身魚など軟らかく食べやすいものを摂取すると良いですが、ヘルパンギーナのように喉が痛くて食べられない場合はヨーグルトやプリン、アイスクリームなど喉が通りやすく食べられるものでも良いと思います。軽症で済むことが多い病気ですが脱水症に十分注意して管理することが重要です。

北八朔公園新緑まつり

5月11日(日)「グリーンフェスタ in 八朔」が北八朔公園で開催されました。会場は前日の雨天から一転五月晴れの空に鯉のぼりが気持ち良さそうに泳いでいました。

山下地域ケアプラザは広場でラジオ体操をみなさんと一緒におこない、テントブースで介護相談コーナーと母の日のカーネーション＆メッセージカード作りコーナーを開設し、朝から多くの皆さんにお立ち寄りいただきました。



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。

