

おどいば新聞 5月号

ケアプラザ

発行 横浜市踊場地域ケアプラザ
住所 横浜市泉区中田東1-4-6
電話 801-2920
FAX 801-2923

親子あそび「とんとん教室」



主催：親子遊びサポーター「とんとん」
(母子サークルを卒業した、親子遊びのサポート
をしているママたちのグループです)
後援：横浜市踊場地域ケアプラザ

今年度も踊場ケアプラザでは、とんとん教室を開催
します。ママやおともだちといっしょに、手遊びや
からだを使った遊びで楽しいひとときを過ごしま
しょう。

※ おかげさまでとんとん教室は参加希望が多く、新規参加がしづらい状況が続いています。そこ
で、今年度より、連続参加となる方の申込み開始日を 10 日ずらし、皆さんが均等に参加できる
ようにします。例えば、6 月 3 日参加された方が、7 月 5 日の参加申込みをする場合、10 日後の
6 月 13 日より、受け付けます。ご理解とご協力をよろしく申し上げます。

| | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 6月3日(金) 前回参加者申込み 4月28日～ | 7月5日(火) 前回参加者申込み 6月13日～ | 9月12日(月) 前回参加者申込み 7月15日～ | 10月26日(水) 前回参加者申込み 9月22日～ |
| 12月6日(火) 前回参加者申込み 11月5日～ | 1月23日(月) 前回参加者申込み 12月16日～ | 3月6日(火) 前回参加者申込み 2月2日～ | |

時間

午前10時00分～午前11時00分
(受付：9:50 から)

対 象 ☆ 一人でしっかり歩けるお子さん～未就園のお子さんとお母さん
場 所 ☆ 踊場地域ケアプラザ 3階多目的ホール
参加費 ☆ 親子で 100 円
定 員 ☆ 20 組
申 込 ☆ 踊場地域ケアプラザ 電話 801-2114 生田まで
その他 ☆ 駐車場がありません。お車での来所はご遠慮ください



「生活不活発病」をチェックしましょう

生活不活発病とは、「過度な安静や活動性が低下したことから心身の機能が低下する」⇒「心身の機能が低下したことで、ますます活動性が低下する」という悪循環から起こります。最悪の場合は「寝たきりに」つながってしまいます。下の項目をチェックしてみてください

- しばらく出歩かなくなったら、足が弱った
- 外出しない、もしくは出かけようとしない
- 食事がおいしいと感じられない
- 入れ歯が合わない状態を放置していたら、やわらかい物しか食べられなくなった
- やりたいことが見当たらない
- 日中を横になって過ごすことが多くなった



どれかに当てはまったら、要注意信号が出ています。生活不活発病は、早期発見し予防が大切です。気になった方はお気軽にご相談下さい。

電話（相談専用） 045-801-2922 地域包括支援センターまで



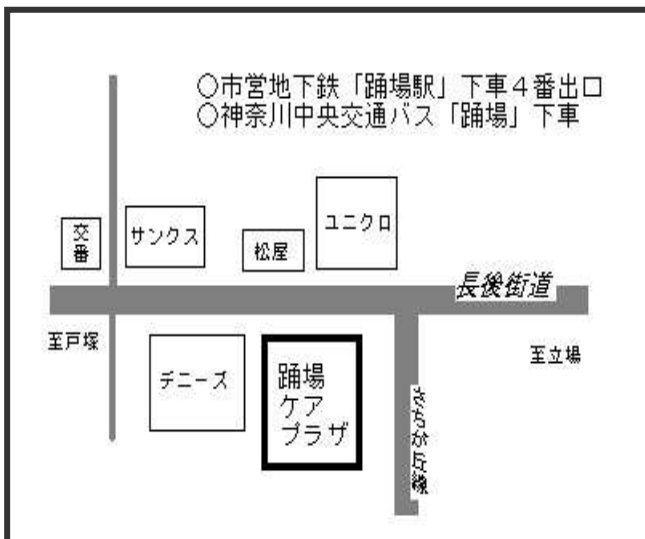
介護者懇談会

協力：アイリス泉

毎月第1水曜日、ご家族の介護をしている方のお茶飲み会を開催しています。申し込みや参加費も必要ありませんので、お気軽にお立ち寄りください。

5月11日(水)10:00~12:00 住まいの話

6月1日(水)10:30~12:00 懇談会



ご意見・お問合せは

電話 801-2920 (代表)

801-2922 (相談専用)

801-2114 (地域交流)

FAX 801-2923

Eメール odoriba-cp@mpd.biglobe.ne.jp

担当 生田(いくた)までお願いします

編集者よりひとこと 電力不足をうけ、ケアプラザでも節電に心がけています。所内が薄暗く感じることもあると思いますがご理解とご協力をよろしくお願いします。コーディネーター生田