

おどいば新聞 7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

輪番休館のおしらせ



この夏の電力不足に対応するため、横浜市は市民・企業・行政が一体となって最大使用電力の削減(昨年比15%減)に取り組みます。そのため、地域ケアプラザでも7月～9月に輪番休館を実施することとなりました。

具体的には、平日(月～金)泉区にある5館のケアプラザの内、どこか1館の地域交流事業(貸館や様々なイベント)が実質休業となります。

急なお知らせではありますが、この夏の大規模停電を防ぐため皆さんのご理解とご協力をお願いします。

泉区内ケアプラザの輪番休館予定

	月	火	水	木	金
7月					1日 いずみ中央
	4日 上飯田	5日 下和泉	6日 新橋	7日 いずみ中央	8日 踊場
	11日 踊場	12日 下和泉	13日 新橋	14日 上飯田	15日 いずみ中央
	18日 祝日	19日 下和泉・新橋	20日 いずみ中央	21日 踊場	22日 上飯田
	25日 下和泉	26日 踊場	27日 新橋	28日 上飯田	29日 いずみ中央

踊場地域ケアプラザの輪番休館は
 7月：8日(金)・11日(月)・21日(木)・26日(火)
 8月：1日(月)・12日(金)・16日(火)
 25日(木)・29日(月)
 9月：6日(火)・15日(木)・21日(水)・30日(金)

	月	火	水	木	金
8月	1日 踊場	2日 いずみ中央	3日 新橋	4日 下和泉	5日 上飯田
	8日 いずみ中央	9日 上飯田	10日 新橋	11日 下和泉	12日 踊場
	15日 新橋	16日 踊場	17日 上飯田	18日 下和泉	19日 いずみ中央
	22日 下和泉	23日 いずみ中央	24日 新橋	25日 踊場	26日 上飯田
	29日 踊場	30日 上飯田	31日 新橋		

- ※ デイサービスや相談事業は通常通り実施します。
- ※ 上記の日程に当てはまるものは、これまでに開催案内がされていたものでも中止に変更となっています。(互楽会などの自主事業や中田子育てサロンなども含まれます)
- ※ 生活に直結するボランティア活動は除外します。(当所で対象となるのは「配食ボランティアひまわり」のみ)
- ※ ご不明点は踊場ケアプラザまでお問合せください。

	月	火	水	木	金
9月				1日 いずみ中央	2日 下和泉
	5日 いずみ中央	6日 踊場	7日 新橋	8日 上飯田	9日 下和泉
	12日 上飯田	13日 いずみ中央	14日 新橋	15日 踊場	16日 下和泉
	19日 祝日	20日 新橋	21日 踊場	22日 上飯田	23日 祝日
	26日 下和泉	27日 上飯田	28日 新橋	29日 いずみ中央	30日 踊場

泉区年金個別相談のご案内

あなたはどのような年金を受給できるかご存知ですか？

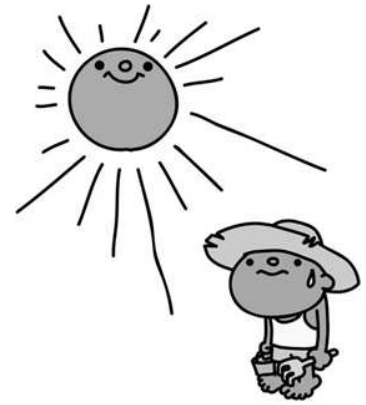
年金についての様々な疑問にお答えする、年金個別相談が踊場ケアプラザにて開催されます。年金の専門家である社会保険労務士が対応します。費用も無料、予約も必要ありません。お気軽にお越し下さい。

日時：7月30日(土) 13:30～15:00
 (先着順にご相談を受け付けます)
 場所：踊場地域ケアプラザ 3階多目的ホール
 問合せ：泉区保健年金課国民年金係
 電話800-2422
 FAX800-2512
 ※予約は必要ありません。

地域包括支援センターより

～熱中症に気をつけましょう～

昨年の夏は記録的猛暑で熱中症にかかった人が急増しました。今年は更に節電対策で家庭でも15%の削減努力が謳われています。節電は大切ですが、それにより熱中症にかかってしまっては意味がありません。熱中症にならないよう以下のことに気をつけましょう。



1 水分をよく取りましょう

高齢になるとのどの渇きを感じにくいので脱水を起しやすくなっています。のどが渇いていなくても定期的に水分を補給しましょう。水分制限のある方は主治医と相談してみましょう。

2 エアコンなどを上手に使いましょう

室温が28度、湿度が70を超えると熱中症になりやすくなります。節電も大切ですが、部屋の温度には注意しましょう。扇風機などを回すことで、室内の空気を循環させると涼しく感じられます。

3 暑さに対処する

食欲低下に気をつけましょう。夏バテ予防にはたんぱく質や脂肪を含む食品がおすすめです。外出時は帽子や日傘を着用しましょう。



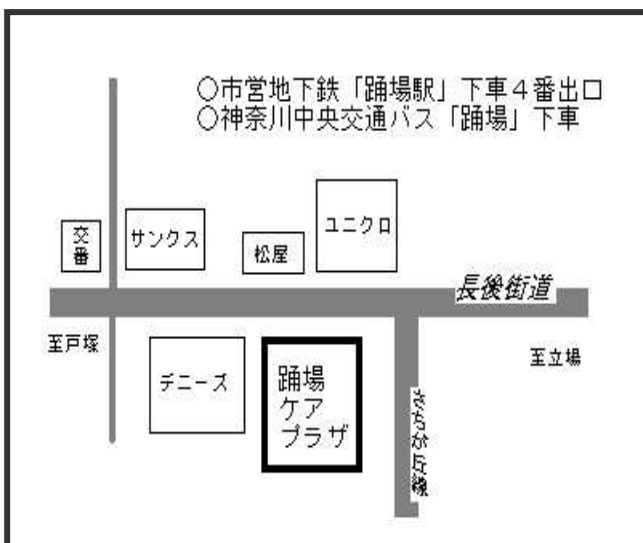
介護者懇談会

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。

7月6日(水)10:30~12:00 懇談会

8月3日(水)10:30~12:00 暑気払い会



「来所前にまず電話を」 ケアプラザでは随時相談を受け付けておりますが、相談員が訪問にでかけて不在の時も。事前にご連絡を頂ければ、日時の調整が可能です。よろしくお願ひします。

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)までお願ひします

“あらゆる人の尊厳を守り、常に人が人として、文化的生活を営めるよう、その自立に向けた支援に努める”
踊場地域ケアプラザは(福)神奈川県匡済会が運営しています。http://www.kyosaikai.jp/ ブログもあります