

おどいば新聞

ケアプラザ 7月号

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

貸館一部再開を受けて

6/17、18

施設利用説明会開催しました

が、「再開」と聞いて来られたみなさまを、ガッカリさせてしまって申し訳ありませんでした。



新型コロナウイルス感染拡大防止による制限のため、以前の活動そのままでお使いいただける団体様はほとんどないのが現状となっております。

◆認められていない活動（6/18 現在）

- ・ 飲食を伴う活動 ・ 運動系（※認められる内容あり下記参照）
- ・ 歌、吹く楽器演奏 ・ 麻雀、囲碁、将棋 など

◆お守りいただきたいこと

- ・ 3密を避ける ・ 換気 ・ マスク着用 ・ 室内履き持参 など

◆利用にあたっての注意点

- ・ 部屋利用の定員が大幅に少なくなっています。
- ・ 利用時間が準備や片付け含めて1時間となっています。
- ・ デイサービスとの動線を分けるために、外階段からの入館としています（エレベーター利用の方はスタッフお声掛けください）。

※機能改善を目的としたストレッチ的な（あくまでも静的な）ものは可となっています。

●現在各団体様と利用についての相談を実施中です。利用を考えているがまだ相談がお済でないという団体様はお早めにご相談下さい。

踊場地域ケアプラザ貸館担当：葛西

熱中症 予防

今年は一と味違えます！

新型コロナウイルスの流行に伴い、
感染予防にマスクの着用が推奨されているため、
いままで以上に熱中症への注意が必要です！

① 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度調整をする
 - ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
 - ・涼しい服装にする
- ※感染予防の換気も大切ですが、室温にも十分気をつけましょう！

② 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ※マスクをしていることで、
喉の渇きを感じづらくなります！

③ こまめに水分補給しましょう

- ・喉が渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安
- ・汗をかいた後の塩分補給も忘れずに(塩飴でも十分効果はあります)
- ・脱水予防にはOS-1等の経口補水液も有効です

④ 日頃から健康管理をしましょう

- ・体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いときは無理せず自宅で静養
- ・水分補給をしながら無理のない範囲(毎日15分～30分程度)で、ウォーキング等の運動をする

生活支援コーディネーターたより

「元気の秘訣！お役立ちガイド」を知っていますか？



緊急事態宣言が解除され約1か月が経ちましたが、依然としてコロナ禍により外出自粛が求められ、人と話したり運動を行う機会が少なくなっている方も多いのではないのでしょうか？

心身の活力が低下することで陥ってしまうフレイル(※1)の予防として、泉区では区内の各地域における**趣味活動や健康づくりの場等をまとめた「元気の秘訣！お役立ちガイド」**を発行しています。「趣味を見つけたい」「お友達を増やしたい」等少しでも興味がある方、気軽にお問い合わせ下さい。 ※1→身体・認知機能が低下し要介護状態に近づくこと

配架施設 泉区役所、地域ケアプラザ、地区センター、コミュニティハウス等
お問い合わせ 横浜市踊場地域ケアプラザ 045-801-2920



踊場地域ケアプラザでは毎月第1月曜日が清掃日となります。3階各部屋の利用ならびに予約はできません。デイサービスと相談事業は通常通り営業しております。

ご意見・お問合せは
電話 801-2920 (代表)
801-2922 (地域包括)
801-2114 (地域交流)
FAX 801-2923
Eメール kasai@odoriba-cp.jp
担当 葛西(かさい)までお願いします