

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

熱中症対策をしましょう！！

こまめな水分補給を

マスク熱中症に注意しよう

直射日光を避けよう

日傘や帽子を忘れずに

無理をせず休憩を

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう！

エアコンを上手に活用

適度な塩分補給も忘れずに

夜間や就寝中も温度・湿度管理を

周りの人と声をかけ合おう

栄養バランスの良い食事を

暑い季節になってきました。暑気を付けているようでも、毎年熱中症で救急搬送される方が増える時期です。自分の体感だけに頼らず、温度計、湿度計を見えやすいところに置いて確認するなど熱中症対策をしましょう！

講座参加の皆さまが、元気になっています♪
次はあなたの番です！

「フレイル予防講座」春コースの様子です。フレイル予防のコツについて学んでいます。参加者の方からも、「楽しい！」「身体の動きが楽になった」「元気になるコツを知ってよかった！」と好評です♪



「フレイル予防講座」秋のコースの募集詳細は次の踊場新聞でお知らせいたします♪

裏面の「中田かわら版」もご覧ください（中田版のみ）

介護者懇談会



毎月第1水曜日、ご家族の介護をしている方たちの集まりを行っています。申し込みや参加費も必要ありませんので、お気軽にお立ちください。

7月5日(水)、8月2日(水) 時間 10:45~11:45



秋冬野菜、約10種の種まきから収穫まで親子で挑戦!

- 【対象者】 中田・しらゆり地区在住の小学生もしくは幼児の親子20組
原則として、各回に参加できる方。(出席できない回にご相談下さい)
- 【場所】 泉区中田町(中田中央公園近く) *駐車場はありません。
※神奈中バス 泉郵便局前・三ツ俣・中西・西が岡一丁目各バス停から徒歩約15分。
- 【日程】 令和5年8月~12月の全7回
(予定) ①8月20日(日) ②9月3日(日) ③9月17日(日) ④10月8日(日)
⑤11月11日(土) ⑥11月19日(日) ⑦12月9日(土)
* 各回とも午前中の2時間程度(8:30~10:30)
* 天候や作物の生育状況によって日程が変更になる場合もあります。
- 【参加費】 一組につき3,500円(野菜の代金、体験料金、保険等)
- 【作る物】 大根、白菜、ホウレン草、水菜、ジャガイモ、ブロッコリーほか
- 【申込・問い合わせ】 参加を希望される方は、下記までお電話にてお申込ください。

申し込み開始は **7月23日(日)10:00~** 先着20組
横浜市踊場地域ケアプラザ TEL801-2114(専用回線)



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 shima@odoriba-cp.jp
担当 嶋(しま)までお願いします

“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