

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



親子野菜作り体験塾



秋冬野菜、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親子（何歳でも）15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8年9月～12月の全6回
（予定） ①9月6日（日）
②9月19日（土）
③10月10日（土）
④11月14日（土）
⑤11月21日（土）
⑥12月12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、カブ、白菜、ホウレン草、水菜、ほか



申し込み開始は **7月26日(日)10:00～** 先着15組
横浜市踊場地域ケアプラザ Tel801-2114(専用回線)



熱中症に気を付けましょう！



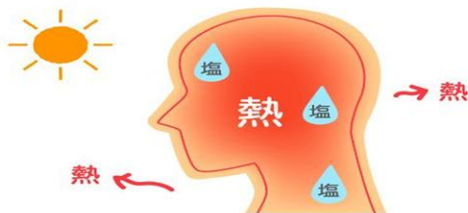
暑い季節になってきました。気を付けているようでも、毎年熱中症で救急搬送されるかたが増える時期です。本格的な暑さを迎える前に徐々に暑さに慣れていくことで予防ができます。

★熱中症対策として注目

暑熱順化「だんだん身体を暑さにならすこと」

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング	ジョギング
運動目安	運動目安
30分	15分
頻度目安	
週5回	



サイクリング

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日



入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

○市営地下鉄「踊場駅」下車4番出口。

○神奈川中央交通バス「踊場」下車



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。デイサービスのみ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