



横浜市上矢部地域ケアプラザ

かみやべ

2022

6
JUNE

広報



発行元：横浜市上矢部地域ケアプラザ 発行責任者：所長 栗原 郁子 発行日：令和4年5月25日
電話：045-811-2442 FAX：045-811-2499 E-mail：plaza@deainokai.com

広報誌はWEBでもご覧いただけます。
<http://www.kamiyabe-cp.com>

令和4年 6月30日(木) 10:00~11:30

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：戸塚消防署烏が丘出張所の皆さま

対象者：関心のある地域の方

定員：先着8組程度(事前申し込み制)

受講料：無料

申込：電話(811-2442)か来館にて

※お子様と一緒に参加できます。

(保育はありません)



乳幼児期に起こりやすい事故の
予防とその手当、かかりやすい病
気などの知識と技術を学びま
しょう。AEDを体験できます。

救命救急講座
幼児安全法

協力医 齋藤智明院長のコラム

脱水症を予防するためには?

暑い日が続いており脱水症になりやすくなります。脱水症を予防するためにはどのようにすればよいのでしょうか?



●人間の身体の水分、失うとどうなる?

人間の身体の約60%は水分です。また、1日に飲み水として約1.2L補給をする必要があります。水分をたった5%失うだけで脱水症状、熱中症症状が出現し、20%失うと死に至ります。

●マスクと脱水症の関係

マスク着用は体内に熱がこもりやすく、喉の渇きを感じづらくなるため脱水症、熱中症になりやすくなります。そのため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずしましょう。

●健康のための水分のとりかた

喉の渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。とくに水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツ時、入浴前後、飲酒時には水分を取ることが重要です。アルコールやカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、水分補給としては適してません。

水分補給は、早めにこまめにすることで脱水症予防につながります。特に夏場、マスク着用時はのどの渇きをおぼえるまえに意図的に水分摂取を心掛けてください。

追加
メンバー
募集!

ときめき健康体操
~健康長寿を目指す体操~

一人でやっても続きません。月に1回みんなできめきながら体操をしませんか?



日時：毎月第3水曜日
10:30~11:40(7月・8月はお休み)

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：森田 美紀 先生

生涯健康指導士・ベンチプレスアジアチャンピオン

対象：60歳以上

会費：1回300円(講座参加時にお支払いください)

持物：タオル・飲み物

*運動しやすい服装でお越しください。

募集：7名程度*年間での継続講座になっています。毎月ご参加できる方優先となります。

申込：電話(811-2442)か来館にて

担当：上矢部地域ケアプラザ 地域包括支援センター

夏の

シネマサロン予告

夏休みの子供と大人と一緒に楽しめる映画を上映します。ご期待ください! 詳細は、広報かみやべ7月号に掲載いたします。

日時：令和4年 8月19日(金)
10:00~12:00



6・7月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

6月・7月の事業は中止の場合がありますのでお問い合わせください

子育て支援	子連れdeヨガサロン (未就学児の親子) ※毎回申込み必須 毎月1日～受付		6月16日(木) 7月21日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		6月8日(水) 7月13日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		6月12日(日) お芋ほり 6月18日(土) 雨天時お芋ほり予備日	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		6月5日(日) 7月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		6月9日(木) 7月14日(木)	14:00～15:30
高齢者支援	ミニデイサービス ※毎回申込み必須 毎月15日～受付		6月11日(土) 7月9日(土)	10:00～11:00
	おしゃべり スポーツ喫茶 ※毎回申込み必須 毎月1日～受付		6月16日(木) 7月21日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※毎回申込み必須 毎月25日～受付		6月15日(水) 7月20日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン ※毎回申込み必須 毎月5日～受付		6月28日(火) 7月26日(火)	10:30～11:30
	囲碁将棋コーナー		実施未定 (毎週金曜日)	9:30～12:00
	上矢部 健康麻雀教室		6月13日(月) 6月27日(月) 7月11日(月) 7月25日(月)	12:00～16:30
	歌と運動の 健康づくり教室 ～はまちゃん体操～ ※毎回申し込み必須		6月9日(木) 7月14日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		6月未定 7月未定	10:00～11:30

戸塚ファミリークリニック 齋藤院長の健康相談

6月17日(金) 12:30～13:30
電話にてご予約ください。

ケアマネつうしん

先日、担当させて頂いている方のご自宅に訪問しました。ご利用者様はテレビを見ていらっしゃいましたが、ロシアのウクライナに対する軍事侵攻のニュースになると突然テレビを消されたので、「どうしましたか?」と尋ねると、その方は戦争を経験されており、女学校時代、空襲警報が鳴ると防空壕に逃げ込んでいた。とても怖かったことを子どもながらに記憶があるそうです。「戦争のニュースを見ると、その時のことがよみがえり、今も自分と同じ思いをしている人達がいると思うと胸が苦しくなる。」と話されていました。

最近では戦争を経験されている人も少なくなり、体験談を聞く機会が減りましたが、戦争を経験された貴重な話として、これからも次の世代に受け継がれてほしいと思います。 平馬・橘・佐藤

＜端午の節句メニュー＞



デイサービスより



細かい手作業も、皆様との会話が弾み、楽しく出来ました。

ご利用希望の方は担当までお問い合わせください。

担当：菅野・森

目 録 感

『Withコロナ』となって約2年。当初、マスクが鬱陶しくてたまらなかったのですが、慣れてみればノーメイクで外出ができ、大きな顔面やほうれい線が隠れ、楽しんでいい面も♪すっかりマスクが私の必須アイテムとなりました。(な)

横浜市上矢部地域ケアプラザ

掲載情報のお問い合わせやご質問、ご意見、ご要望は下記まで。また介護申請・相談の際は事前にご連絡ください。

電話：045-811-2442

戸塚駅西口より
上矢部高校・領家中学校
經由戸塚駅循環バス
「上矢部地区センター前」
下車徒歩1分

