

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234-0054
横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階
TEL:045-834-3141
〈発行責任者〉所長 福本 修平

プラザ便り



令和4年7月発行

夏休み特別企画

昆虫展



2年ぶりに昆虫展を開催します！

港南台地域に隣接する瀬上沢の生き物たちの標本を展示します。瀬上沢の自然の生き物についてのお話も聞くことができます。是非、来館ください♪

展示期間 7月30日(土)~8月4日(木)

時間 9:30~17:00

会場 港南台地域ケアプラザ
/ボランティアコーナー

主催 認定NPO法人
ホテルのふるさと瀬上沢基金

**入場
無料**



次世代につなぐ講座

「変貌する円海山域の自然」



~40年間の昆虫調査で分かった！激変する円海山域の生き物たち~

この10年余りで激変している円海山域の生き物たちのお話しです。未来を担う人たちへ手渡せる里山のあり方の提案もあります。是非ご参加ください♪

日時 7月31日(日) 13:30~15:30

会場 港南台地域ケアプラザ/多目的ホール

講師 久保 浩一氏

参加費 無料

持ち物 上履き・靴袋

申込み 事前予約制(電話か来所にて受付)

**先着
30名**





高齢者サロン

みち草



地域にお住まいの高齢者の方
どなたでも参加できます♪

ケアプラザでは、毎月1回(第1火曜日)に高齢者サロンを開催しております。参加者・ボランティア合わせて、20名前後の方に参加していただき、ゲームや歌をうたい、お茶を飲みながら交流を深めています。地域にお住まいの高齢者の方なら、どなたでもご参加出来ます。

日にち 毎月第1火曜日 (※7・8月はお休み)
 時間 13時30分～15時 申込み 不要
 参加費 100円(お茶・お菓子代)
 持ち物 上履き、靴袋



「ほっとセミナー」開催しています♪

協力医連携事業の一環である「ほっとセミナー」では、毎月テーマを決め、健康に関する知識を深めるための講演会を開催しています。座学だけでなく、スライドを用いながらの分かりやすい解説や、介護予防の体操は、参加者から好評です。



毎月第4火曜日 13:30～15:00 (※11月は休み)



講師によるストレッチ講座を5/30に開催しました！

当日は60代～90代の男女17名が参加し、筋肉を付ける事、自分の体力を知る事の大切さについて話を聞いた後、セラバンドやボールを使ったストレッチを体験しました。最後に、握力・姿勢・血管年齢のチェックなど、自分の体力や健康状態について再確認出来る良い機会になったようです。





～熱中症を予防するためのポイント～

ポイント「暑さを避ける」

室内では：扇風機やエアコンで温度を調整するなど
屋外では：日傘や帽子の着用など

ポイント「こまめな水分補給」

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう！

ポイント「からだを冷やす」

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

自力で水が飲めない、意識がない場合は、**すぐに救急車を呼びましょう！**

※詳しくは、厚生労働省ホームページから「熱中症関連情報」をご覧ください。

これからの講座紹介

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

※各講座は事前予約になります

備えて安心！
エンディングノートを書いてみよう



- ◆ 日 時：令和4年7月30日(土) 10:00～11:30
 - ◆ 会 場：港南台地域ケアプラザ / 多目的ホール
 - ◆ 対 象：65歳以上の興味のある方 (港南区在住の方)
 - ◆ 持ち物：筆記用具 マスク 上履き 靴袋
 - ◆ 参加費：無料
- ※港南区版エンディングノートを無料でプレゼント

先着
20名

※参加費は無料です

ほっとセミナー
「食と健康の関わりについて」



- ◆ 日 時：令和4年7月26日(火) 13:30～14:30
- ◆ 会 場：港南台地域ケアプラザ / 多目的ホール
- ◆ 対 象：地域にお住まいの方
- ◆ 持ち物：上履き 靴袋
- ◆ 内 容：協力医である篠田先生による地域の方への健康応援セミナーです。

先着
20名

※参加費は無料です

ケアプラザで一緒に働いてみませんか？

お問合せ先：港南台地域ケアプラザ
045-834-3141 (担当：福本)

デイサービス看護師 職員募集

デイサービスで働くスタッフを募集しています。
ご利用者が和気あいあいと楽しく過ごせる場と一緒に作りませんか。まずはお気軽にご連絡ください。



- 募集職種：看護師 (非常勤)
- 勤務：週1～2回程度



ケアプラザカレンダー

6月28日～8月6日

施設点検のお知らせ

7月11日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)			ぺんぺん草の会 (10:00～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	
7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
		アロマ講座 (10:00～) 七夕まつり (港南台バース 1F ドゥッファ ッションプラザ /10:00～ 17:00)		ぺんぺん草の会 (10:00～)		
7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
	施設点検日 	ほっとカフェ (13:00～)	びよんびよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)	ないとくる～ず (18:00～)	鼻歌のつどい (事前予約制) 一部 11:00～ 二部 13:00～ 三部 15:00～
7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
		音楽のひろば (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:00～) 認知症 家族のつどい (10:30～)	おーい! 元気かい! (10:00～)	
7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
	赤ちゃん教室 (10:00～) 歯のほのほの相 談 (14:30～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ほっとセミナー (13:30～)	おひとりさま の会 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)		昆虫展 (9:30～) エンディング ノート (10:00～)
7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
昆虫展 (9:30～) 変貌する円海山 域の自然講座 (13:30～)	昆虫展 (9:30～)	昆虫展 (9:30～)	昆虫展 (9:30～)	昆虫展 (9:30～) ぺんぺん草の会 (10:00～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	

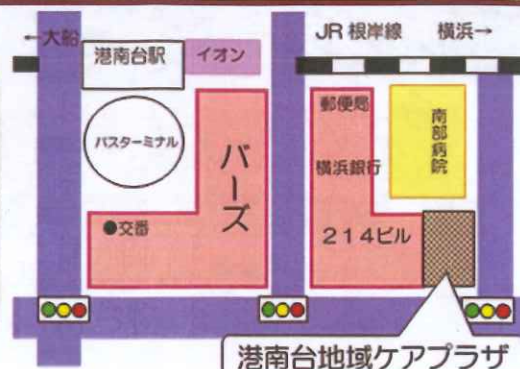
新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問合せ下さい。



ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ
☎045-834-3141 担当:榊原・多田



港南台地域ケアプラザ