

〈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

令和5年8月発行

熱中症に気を付けましょう！！



～熱中症を予防するためのポイント～

「暑さを避ける」

「こまめに水分補給」



★予防のためにできること

※詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

ポイント

暑さを避ける

1

- ✓ 外出時には日傘や帽子を着用しましょう。
- ✓ 直射日光を避け、日陰を歩くようにしましょう。
- ✓ 炎天下や高温多湿下での作業や激しい運動は控えましょう。
- ✓ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。

※ 熱中症は、室内や夜間でも多く発生しますので、エアコン等の空調を使用しましょう。



ポイント

こまめに水分補給

2

- ✓ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、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。



★熱中症の初期症状

ポイント

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、生あくび、筋肉痛、大量の発汗などの症状が出たときは、意識がハッキリしているか、まず確認



症状が進行すると…

頭痛、嘔吐、虚脱感、倦怠感、集中力低下、判断力低下



★熱中症が疑われる人を見かけたら…

ポイント

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など安全で涼しい場所へ衣服をゆるめ、からだを冷やす
水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

重要! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、119番



地域に根差したケアプラザであり続けるための取組

6月27日(火)に「令和5年度 第1回運営協議会」を開催しました。
当日は、ケアプラザの事業について、令和4年度報告と令和5年度計画を説明しました。

運営協議会とは… 地域の福祉・保健・医療の関係者、住民組織、利用者の代表者及び行政機関等によって構成されています。ケアプラザは同協議会で運営状況や運営上の課題を報告するとともに、各委員と意見や情報を交換することで、運営の円滑化を図ります。※年2回開催



1歳児子育て学級「すずめ」



5～7月に
全6回開催しました！

赤ちゃん教室を卒業して、今度はどこへ行こうかしら？引っ越してきたばかりで知り合いがいらない。近所にもっとお友だちを作りたい。そんなママの声に応え、今年度も1歳児子育て学級「すずめ」を開催しました。



保健師や歯科衛生士による話やおやこ遊び、ミニ運動会、フリートークなどを通して、ママ同士のつながりが深まったと思います。閉講後は、参加者でグループを作り、ケアプラザに集っています。来年度も開催を予定しています。



港南台子育て連絡会主催 港南台七夕まつり



7月4日(火)に開催しました！

今年で20回目となる「遊びにおいでよ！七夕まつり」が7月4日、港南台バース ドゥファッションプラザで開催されました。

願い事を吊るす七夕笹飾りが会場中央に立ち、短冊づくりコーナーや保育士によるひまわり劇場も盛り上がりました。また、横浜女子短期大学の学生が作成したフォトスポット(織姫、彦星)はお子さんたちに好評でした。

当日は近隣の保育園や地域の親子連れなど、総勢約700名が楽しいひと時を過ごしました。



ケアプラザからのお知らせ

「歌ってみよう」

なつかしい童謡や唱歌をみんなで歌って健康になろう♪

日時 令和5年8月29日(火)
10:00~11:00

会場 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール / 参加無料

対象 地域の方

講師 関内総合音楽院 郷 秀岐 氏

申込 事前予約制

持ち物 上履き、靴入れ

予約受付中

先着
20名



これからの事業紹介

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。

※事前予約になります

子育てサロン ぴよんぴよん!!

先着
15組

- ◆ 日時: 令和5年9月13日(水)
10:00~11:15
- ◆ 会場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対象: 0歳児~未就学児とその保護者
- ◆ 申込: 8月14日(月)から
電話か来所にて受付
- ◆ 内容: お友達づくりや情報交換など、
気ままな集いの場となっています。
お気軽にご参加下さい!

※参加費は無料です

認知症家族のつどい

- ◆ 日時: 令和5年9月21日(木)
10:30~12:00
- ◆ 会場: 港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー
- ◆ 対象: 認知症の方の介護をしているご家族
- ◆ 講師: 認知症の人と家族の会
有泉 佳子 氏
- ◆ 持ち物: 上履き 靴入れ
- ◆ 内容: 認知症の方を介護されているご家族
が集まり、日頃の悩みや経験を話し
合います。



※参加費は無料です

~認知症カフェ~ ほっとカフェ

- ◆ 日時: 令和5年9月12日(火)
13:00~14:00
- ◆ 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

※参加費は無料です



予約受付中

先着
10名

- ◆ 持ち物: 上履き 靴入れ
- ◆ 内容: 認知症の方やそのご家族、地域住民
などが集える場所です。気軽に悩み
相談や世間話などができるコミュニ
ケーションの場となっています。



ケアプラカレンダー 7月30日～9月2日

施設点検のお知らせ
8月21日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



★：夜間閉館日（18時閉館）

日	月	火	水	木	金	土
7月30日	★7月31日	★8月1日	8月2日	★8月3日	8月4日	★8月5日
昆虫展(9:15～17:00)					とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	
次世代につなぐ 自然講座 (13:30～)	歯のほのぼの 相談室 (14:30～)			ぺんぺん草の会 (10:00～)		
8月6日	★8月7日	★8月8日	8月9日	★8月10日	8月11日	★8月12日
	歯のほのぼの 相談室 (14:30～)	ほっとカフェ (13:00～)	そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)		
8月13日	★8月14日	★8月15日	★8月16日	★8月17日	8月18日	★8月19日
				ぺんぺん草の会 (10:00～)		
8月20日	8月21日	★8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	★8月26日
	施設点検日 	ほっとセミナー (13:30～)	そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)	お～い 元気かい (10:00～)	
8月27日	★8月28日	★8月29日	8月30日	★8月31日	9月1日	9月2日
まろにえカフェ ぶらっと♪ (10:00～)	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	歌ってみよう (10:00～)	防災食講座 (10:00～)	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	

多くの高齢者が利用する施設です。マスクの着用にご協力をお願い致します。



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

