

こんにちは♪

介護相談窓口

横浜市十日市場地域ケアプラザ

第92号

です!

発行日：平成26年6月1日

横浜市十日市場地域ケアプラザ

発行責任者 森 幸雄

横浜市緑区十日市場町 825-1

電話 985-6321

ホームページ：<http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>

地域ケアプラザは、地域の身近な福祉の相談施設です。ぜひご相談ください。

夏の工作&暮らしを守る講座

悪質商法に遭わないように学び、多くの年代で工作をしながら
交流をしませんか!!

日時：7月29日(火) 10時30分~12時

場所：緑ほのぼの荘 3階 工作室2

定員：20人(市内在住の方ならどなたでも可)

参加費：無料

申込み：7月11日(金)から募集開始

電話または直接来所にてお申込み下さい

申込み先：十日市場地域ケアプラザ 樋口 電話：985-6321

共催：十日市場団地消費生活推進員、緑ほのぼの荘



工作はかごを作ります

十日市場地域ケアプラザ ホームページのお知らせ

十日市場地域ケアプラザには、施設内の情報コーナーの他に、ホームページがあります。

事業についてのご案内や広報紙など、随時掲載しておりますのでお時間があるときにぜひご覧ください。

アドレスは <http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/> です



暮らしを守る講座

知って安心!

遺言・相続の基礎知識

& 巡回無料相談会(共催:コスモス成年後見サポートセンター)

遺言・相続についてどうすればいいのでしょうか?
いざという時にあわてないように、今のうちから準備しませんか
基礎的な知識を分かりやすく解説する講座です。



日時：平成26年7月17日(木)

講演会 13:30~15:00

無料相談会 15:15~16:45 (お一人45分程度)

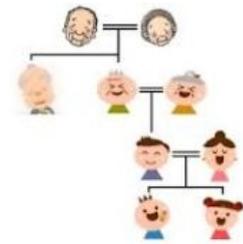
場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：講演会 佐々木 一之氏 (行政書士 コスモス成年後見サポートセンター会員)

内容：遺言・相続について、活用法 質疑応答
講演会終了後、無料相談会<予約制>

対象：興味のある方 先着30名

個別相談希望の方は申込時にその旨お伝え下さい。



参加費：無料

持ち物：筆記用具

<お申込み・お問合せ>

横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター・地域活動交流
安藤・荻野・渦原・樋口

TEL 045-985-9034

熱中症、脱水に注意しましょう

熱中症は例年梅雨明けの時期から急増する傾向にありますが、5月から6月にかけても、急に気温・湿度が上昇する日があり、注意が必要です。

症状が進むと命にかかわることがある熱中症ですが、適切な予防法で防ぐことができます。今の時期から、熱中症対策をしっかりと行いましょう。

★ 熱中症予防のポイント

- 直射日光を避け、日陰を歩きましょう
- 外出するときは、帽子や日傘を使いましょう
- 暑いと感じたら、衣類の調整や無理せずエアコンなどを使用して、体を冷やす工夫をしましょう（室温は28度ぐらいが目安です）
- のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう

*ただし、心臓病、高血圧や腎臓病などで水分制限がある方は、主治医にご相談してください。



地域行事のご紹介

地域では、毎月、四季折々の行事が開催されています。5月に行われた行事の一部をご紹介します。

新治西部宝探しウォーク大会



5月3日（土）新治里山公園、新治市民の森内で新治西部宝探しウォーク大会が開催されました。地域の方が300人以上集まり、チームごとに決められた5か所のチェックポイントをめざし、森を散策しながら楽しまれていました。ウォーキング後も、カレーライスを食べ、抽選会もあり、盛りだくさんのイベントでした。

☆プレパパ・プレママ講座☆

妊娠中の方とお父さんになる方を対象に、沐浴（赤ちゃんのお風呂の入れ方）と妊娠擬似体験などの講座を実施いたします。

開催日時：平成26年8月17日（日） 10:00～12:30

会場：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：緑区内在住で、妊娠中（実施日に妊娠7か月（24週）～9か月（35週）の方とお父さんになる方

*会場までは公共交通機関をご利用してお越しください。

定員：20組40人（往復はがきによる抽選）

持ちもの：母子健康手帳・ハンカチ（沐浴時の手拭用）・飲み物（自由）

費用：無料

申込期間：7月20日（日）～8月3日（日）

申込方法：往復はがきにて必要事項をご記入の上、お申し込みください。



【記入例】

| | | | |
|---|--|--|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> 〒226-0025 横浜市緑区十日市場町 825-1 十日市場地域ケアプラザ 『プレパパ・プレママ講座』 往信用（おもて） | 8月17日希望 ・ご住所 ・プレパパ・プレママの 名前（ふりがな） ・電話番号 ・出産予定日 往信用（うら） | <input type="checkbox"/> ご自身の住所 氏名 返信用（おもて） | 記入しないでください 返信用（うら） |
|---|--|--|---------------------------|

事業のお知らせ *下記以外にも事業を行っていますのでお問い合わせください。

| | |
|--|---|
| ◆よちよち園B・・・・・・・・・・・・・・・・ 未就園児の親子のひろば 6月9日（月）、23日（月） 7月14日（月）、28日（月） 10:00～14:00 | ◆うたごえ広場・・・・・・・・・・・・・・・・ 日本や世界のうたなどを唄う広場 6月25日（水）、7月23日（水） 14:00～15:00 |
| ◆よちよち園S・・・・・・・・・・・・・・・・ 0歳児～歩く前までの親子のひろば 6月26日（木）、7月24日（木） 10:00～12:00 | ◆おげんきチェック・・・・・・・・・・・・・・・・ これからも若々しくいるためにおげんき 度をチェックしましょう 6月6日（金）、7月4日（金） 9:30～10:30 |

【地図】



| | |
|--|---|
| <h3>【交通機関】</h3> <ul style="list-style-type: none"> JR 横浜線 十日市場駅より徒歩5分 横浜市営バス、東急バス、 神奈川中央交通バスの各路線 十日市場駅前下車 徒歩5分 | <h3>【開館時間】</h3> <p>〈月～土曜〉 午前9時～午後9時 〈日・祝日〉 午前9時～午後5時 〈休館日〉 第3月曜日 年未年始 (12月29日～1月3日)</p> |
|--|---|