

# 緑ほのほの荘だより



発行者 老人福祉センター横浜市緑ほのほの荘  
 所在地 横浜市緑区十日市場町825-1  
 電話 985-6323  
 指定管理者 社会福祉法人 神奈川県匡済会

## 熱中症に気をつけて！

こんな状態のときは、熱中症を引き起こします

気温が高い 湿度が高い 風が弱い 急に暑くなった日  
 日差しが強い日 締め切った屋内 汗をかかない 二日酔い  
 脱水症状 激しい運動 屋外作業 水分をとらない  
 など

自宅の  
トイレは  
要注意

熱中症になるとこのような症状が出ます

軽度 めまい、筋肉痛、大量発汗※  
 中度 頭痛、気分不快、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感  
 重度 意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温 など

※ 熱中症が重症となると発汗がなくなり、乾いた皮膚になるので、汗だけで判断しないことが大切です。

熱中症にならないためには

涼しい服装



日陰・木陰



日傘・帽子



水分・塩分補給



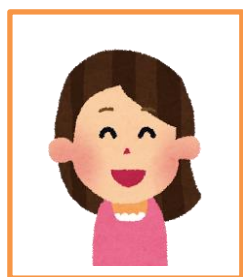
## コミュニティスタッフ 新人の紹介

阿部 幸子 さん



5月に入りました阿部幸子です。  
ご利用者様の笑顔にパワーをいただきながら、  
楽しく仕事をさせていただいております。  
末永くよろしくお願いいたします。

酒井 由美子 さん



6月に入りました酒井です。  
笑顔でお迎えするのがモットーと  
しております。  
なるべく早く仕事を覚えて、みなさ  
まと楽しく過ごせたらと思います。  
よろしくお願いいたします。

## お知らせ

### ゴーヤのカーテン育成中

3階娯楽コーナーの屋外で  
日よけのゴーヤが成長しています。  
今年は、早くから暑くなったので、  
例年より弦が早く伸びています。

環境対策とともに涼しさも感じら  
れます。



### ドアストッパーを設置しました

3階機能回復訓練室の器具収納棚に  
ドアストッパーを設置しました。  
開きすぎによる蝶番の破損を防止する補修  
を行いましたので、安心してお使いいただ  
けます。

なお、器具・椅子等をご利用の際は、必ず、  
受付スタッフに申し出てください。



## 知ってナットク！ マイナンバー講座



「マイナンバー制度ってどんな制度？」  
「マイナンバー制度は何のために（実施）するの？」  
「通知カード」と「個人カード」は何が違うの？  
など、マイナンバーについて疑問なことはありませんか？  
今回は、横浜市役所から講師をお呼びして、マイナンバーについてご説明いただきます。

日 時 7月22日（金） 午後1時30分～3時  
講 師 横浜市総務局 職員（予定）  
会 場 老人福祉センター 横浜市緑ほのぼの荘 2階会議室  
対 象 横浜市在住の60歳以上 60名 先着順  
参 加 料 無料

申込方法 6月21日（火）から緑ほのぼの荘へ電話もしくは直接来館の上、お申し込みください。

十日市場団地地区消費生活推進員  
十日市場地域ケアプラザ 緑ほのぼの荘 共催事業

## 夏の工作 暮らしを守る講座



消費生活被害にあわないために、消費生活推進員のみなさんと一緒に学習しましょう。  
また、モコモコ毛糸クリーナーを作って、生活に役立ててみませんか。

日 時 7月26日（火） 午前10時30分～12時  
会 場 老人福祉センター 横浜市緑ほのぼの荘 2階生きがい作業室  
対 象 横浜市在住の小学生以上 20名 先着順  
参 加 料 無料

申込方法 7月11日（月）から緑ほのぼの荘へ電話もしくは直接来館の上、お申し込みください。

## 健康相談のお知らせ

相談日	7月26日(火) 午後2時30分～午後3時
医師	高津内科医院 院長 高津 竜太郎 先生
申し込み	当日午前9時から受付
当日必要なもの	老人福祉センター登録証・診察券



※老人福祉センター登録証をお持ちでない場合は、ご相談前に作成していただく必要がございます。本人確認できるもの(住所・氏名・生年月日が入っているもの)をご用意ください。

※診察券は、2回目以降に必要になります。

## 休館日のお知らせ

7月18日(月・祝)



緑ほのぼの荘は、毎月第3月曜日がお休みです。

来館される際は、ご注意ください。

### 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘利用案内

利用時間	午前9時から午後5時(受付は午後4時45分までです)
利用できる方	①市内在住の60歳以上の方 ②市内在住の方の60歳以上の父母・祖父母
利用方法	受付で老人福祉センター利用証を提示してください。 利用証をお持ちでない方は、運転免許証・保険証などの本人確認できるものをご持参ください。
利用料	無料
交通	JR横浜線十日市場駅徒歩5分(緑図書館2階)
申込・連絡先	電話 985-6323
所在地	緑区十日市場町825-1



講座・イベントの情報、過去の緑ほのぼの荘だよりは、十日市場・新治西部地区情報サイト「十日市場新治西部地域情報サイト つながり隊」でもご覧いただけます。  
検索サイト <http://www.tsunagarita-i.jp/>

つながり隊



QRコード