

発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
横浜市新子安地域ケアプラザ  
住所 横浜市神奈川区新子安 1-2-4  
電話 423-1701 FAX423-1702  
発行責任者 所長 小峰 宏美  
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

新子安地域ケアプラザ 8月号



# 大口さいとうクリニック 齋藤先生 の健康コラム



また夏がやってきますね。年々暑さが厳しくなっていますが、私が子供のころは夏の間特に暑さも気にせずセミを取ったり川で泳いだりずっと遊んでいたものですが、あの頃と今とはなんとなく暑さの質が変わった気がします。うかつに外で遊ぶこともできず子供の楽しそうな声が減ったことは寂しい限りです。これも地球温暖化の影響なのでしょうか。

さて熱中症のお話です。熱中症というと「炎天下で水分も取らずいるとなるもの」と思われがちですが、必ずしもそうではありません。家の中にも熱中症にはなります。人は寝ている間に思った以上に汗をかいています。そこで朝起きたらまず十分な水分（水だけでなくスポーツ飲料も）を取りましょう。そして特に高齢の方は1日中エアコンを付けずに過ごしがちですが、じんわり汗をかいていたり体温が知らぬ間に上がっていたりして、これも熱中症になりえます。家にいてもどうぞ水分とエアコンを忘れずに。

夏の夕暮れ、ヒグラシの声とともに窓からさわやかな風が入って来て風鈴が鳴る、懐かしい風景ですが今の夏はあの頃の夏よりもちょっと厳しくなりましたよ。



新子安地域ケアプラザ 協力医

大口さいとうクリニック 院長 齋藤直康医師



## 「エンディングノート講座」

コロナ禍を経て、もしもに備えておきたいと考える方が増えています。神奈川区版エンディングノート「ライフデザインノート」を作成して、明日からのよりよい暮らしを考えるきっかけにしませんか。講座の後半では、今、話題の身元保証や死後事務（亡くなられた後の手続きの代行等）についてのお話もうかがいます。

- 日時：9月13日（金）  
13:30~15:00
- 対象：地域の方どなたでも
- 参加費：無料
- 申込制 先着20名様（要予約）

参加された方には  
ライフデザインノートをさしあげます



みんなで楽しく



## 「貯筋」講座 第二弾

筋肉もお金と同じでいざという時のために「貯筋」しておくことが必要です。例えば、突然病気になって入院しなければならなくても、筋肉の貯筋にゆとりがあれば、病気や怪我が治ったときにまた普通の生活に戻ることができます！！

- 日時：9月17日（火）  
14:30~16:00
- 対象：概ね65歳以上
- 参加費：無料
- 先着20名様（要予約）

※ボールを使ったエクササイズ、脳トレ

## 「介護者のつどい」

～認知症の方の介護について～

- 日時：10月4日（金）  
10:00~11:30
- 対象：地域の方どなたでも
- 参加費：無料
- 先着20名様（要予約）



『認知症の人と家族の会』の方をお招きし介護についてのお話を聞かせて頂きます。

## はじめ書

～現在生徒を大募集しております～

- 日時 毎月第2・4火曜日
- 対象者 小学校1年生～6年生まで
- 時間 午後3時30分～5時00分
- 料金 500円(1回分)
- 持ち物 書道セット

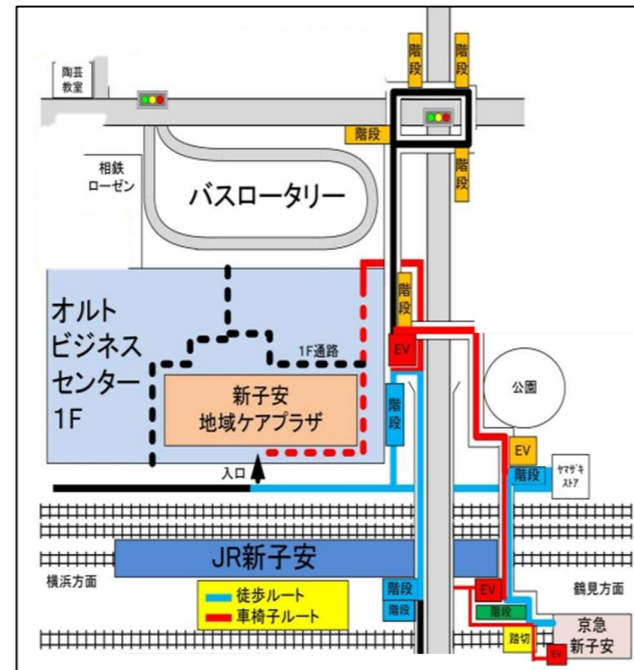
- ・筆
- ・すずり
- ・墨汁
- ・半紙
- ・新聞紙



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会  
横浜市新子安地域ケアプラザ  
住所：横浜市神奈川区新子安 1丁目2-4  
TEL：423-1701 / FAX：423-1702  
◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00  
日曜祝日 9:00～17:00  
◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日  
◆最寄駅：JR新子安駅より 徒歩3分  
京急新子安駅より 徒歩3分

### 担当エリア

新子安 1～2丁目・子安台 1～2丁目・子安通・入江 1～2丁目・神奈川 1～2丁目・東神奈川 1～2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



# 新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ○すくすくかめっ子 ○介護者のつどい ■ゆる体操	6 ○活き粋ストレッチ	7 ○赤ちゃん学級	8	9	10 ■民謡教室
11	12 ■囲碁将棋解放デー	13	14 ○体操教室 ■ふれあいサロン	15	16 ■パラダイス	17 休館日
18	19 ■ゆる体操	20 ○活き粋ストレッチ	21 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	22	23	24 ■民謡教室
25	26 ○すくすくかめっ子 ■囲碁将棋解放デー	27 ■雀の会 ■はじめま書	28 ○体操教室	29	30	31

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	3 ○活き粋ストレッチ	4 ○赤ちゃん学級	5	6	7
8	9 ■囲碁将棋解放デー	10 ■はじめま書	11 ○体操教室 ■ふれあいサロン	12	13	14 ■民謡教室
15	16 ■ゆる体操	17 ○活き粋ストレッチ	18 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	19	20 ■パラダイス	21 休館日
22	23	24 ■雀の会 ■はじめま書	25 ○体操教室	26	27	28 ■民謡教室
29	30					

健康維持

趣味活動

子育て支援

その他

○：午前

■：午後

## 定期開催中の講座

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	事業名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めま す。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にも お勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	現在活動を休止しております。活動が再開になりま したらHP等でお知らせいたします。	
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを 行います。マット(バスタオルでも可)をご持参くだ さい。	500円
趣味活動	体操教室	<第2・4水曜日> 10:00~11:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。 お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」	<第4火曜日> 12:00~15:00	定員16名の趣味を通じた集いの場です。 ご参加希望の際には、予約をお願いいたします。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	65歳以上の方対象。季節ごとにイベントや作品作 りなどを行っています。	500円
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。 初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	500円
子育て支援	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事 前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページか らお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1・4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づ くりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出 入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
	はじめま書 ~書道教室~	<第2・4火曜日> 15:30~17:00	(小学校1年生~6年生まで対象) 書道セット(筆、すずり、墨汁、半紙、新聞紙)をご持 参下さい。	500円
その他	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にし ております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料