



◎ 社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
発行 横浜市いずみ中央地域ケアプラザ
住所 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号
TEL 805-1700 ・ FAX 805-1798
発行責任者 所長 神坂 照美
地域交流版 第124号 R5年7月発行

出張相談開催中!



「介護施設や高齢者住宅ってどんなところ?」「自分の老後、ご両親のことなど介護が必要になったらどうしたらよい?」そんな疑問を相談できます。

*ご相談は予約優先です

開催日： 毎月第1金曜日 8月4日 / 9月1日 / 10月6日…

時間： ①10:00~ ②11:00~ ③13:00~ ④14:00~ ⑤15:00~

場所： いずみ中央地域ケアプラザ(地域ケアルーム)

お問い合わせ・ご予約お申込み先



注) 受付窓口は当いずみ中央地域ケアプラザとは異なります。

高齢者施設・住まいの相談センター 電話045-342-8866

受付時間：9時から17時 定休日：土曜日・日曜日・祝日

男性専用のお教室

かがやき健康体操 参加者募集



楽しく体を動かして、元気がかかやく
毎日を取り戻しましょう!!

場所： いずみ中央地域ケアプラザ
(多目的ホール)

毎月：第2・第4 土曜日

時間：午後 1:30~2:30

対象：おおむね60歳以上の男性限定

定員：20名 (随時受付)

持ち物：手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、
紐で結ぶ運動靴

費用：1回 500円

(体験1回は無料です)

茶ろんいずみ 参加者募集

地域の方々の交流の場です。お一人暮らし、日中お一人の方、お気軽にお越しください!



書道・手芸・折り紙・
塗り絵等、趣味の場
好評開催中!!

◆会場：いずみ中央地域ケアプラザ

◆日時：概ね、毎月第1・3・4水曜日
午後1時30分~3時30分

◆参加費：無料(但し材料費は実費)

*初めて参加の方は事前にお申込みください。

*上履き、外履きを入れる袋をご持参ください。

*活動に必要な折り紙、ハサミ等はご持参ください。

★麻雀・カラオケは再開未定です。

【お申込み・お問い合わせ先】

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

☎ 045-805-1700

夏場の注意事項!!

★今年の夏は・・・

平年並みの気温か、高い予報!

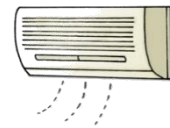


★マスク・・・

マスクは必ず装着する必要がなくなりましたので、必要時以外マスクは外しましょう。

★熱中症・・・

熱中症は、高温多湿の環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内で何もしていない時でも発症し、救急搬送となることや、場合によっては死に至ることもあります。



★エアコンの使用について・・・

- ・夏の夕方などには外の気温よりも部屋の中が高くなっていることもよくあるので、換気をしてからスイッチを入れましょう。
- ・電気代が安い順番 ①弱冷房除湿→②冷房→③再熱除湿
冷房は温度設定を1℃高くすると約13%の電力消費量が変わります。
夏場は26℃～28℃を目安に、無理のない範囲で設定すると良いでしょう。
- ・風量は「自動運転」が最も節電効果が高いです。
- ・エアコンは場合によっては、つけっぱなしがおすすめです。
エアコンは室温を下げたり上げたりする時に最も電力を使います。
電気代が上がっていますが、適切に温度調整をして熱中症を予防しましょう。



◇少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。

◇1日当たり1.2ℓ（コップ6杯分）を目安に水分補給をしましょう。

◇毎朝定時の体温測定や健康チェックをして、体調が悪く感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。



そよ風 7月号に関するお問い合わせ

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号

TEL 045-805-1700

担当：地域活動交流 戸越 浩美



お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは第2日曜日が休館日です。

