

8月の講座



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			チーボンロンクラブ	親子で工作&昔のお話	健康相談	
6	7	8	9	10	11	12
					(山の日)	
13	14	15	16	17	18	19
貸室(フードパントリー)			役立つサロン		健康相談	貸室(つく食べ会)
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
	笑いヨガ(おひさまプラザ)					



発行・問合せ
浅間台地域ケアプラザ
横浜市西区浅間台6番地
電話 045-311-7200
FAX 045-311-8357

夏休み特別企画

昔お話会&親子で工作

日時: 令和5年8月3日(木) **予約しておね**
 時間: 10時から12時
 場所: 浅間台地域ケアプラザ(浅間台6番地)
 料金: 無料 定員: 10組

お話会では、瀬々倉さんによる、戦争時代のお話です

キーホルダー

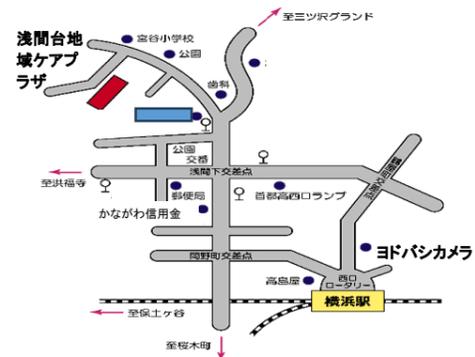
パート介護員さん募集!

- 【時間】 8:15 ~ 17:00
- 【日数】 週1日 ~ 4日程度
- 【資格】 不問(介護福祉士あれば尚可)
- 【給与】 時給 1071円より
- 【業務内容】 介護業務
- 【問い合わせ先】 045-311-7200 (竹本まで)



急募

デイサービスでの介護業務やレクリエーション等



~ 交通のご案内 ~

電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・44・87系統
「浅間下」下車徒歩7分



へんしゅうこうき

毎日暑い日が続いていますね。今年の夏はコロナウイルス感染症が、5類感染症に移行した事で、お出掛けする人も多いのではないのでしょうか? 楽しい夏を過ごせるように、水分補給・睡眠・バランスの良い食事を心掛けて、体調を崩さないように気をつけましょう!

浅間台地域ケアプラザへのご意見・ご要望は下記までご連絡ください。

TEL 311-7200 担当: 地域包括・交流

第13回 浅間台地域ケアプラザ祭り

令和5年10月14日(土)

10:30~14:00

開催決定!

詳しくは、9月発行181号そよ風で。

状況により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

ケアプラザ祭りで催し物を披露して下さる団体を募集しています。お問い合わせください。

披露時間や内容によりご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。



活動報告

新!自主事業：「チーポンロンクラフ」

- ・ 第1水曜日
- ・ 時間：13：00～15：00
- ・ 場所：浅間台地域ケアプラザ



講師（ボランティア）の指導による初心者向けマージャンです。

初回：令和5年6月7日（水）開催しました。

- ・ 「久しぶりにできて楽しい」や「コロナ禍でずっと行えなかったのが出来てうれしい」と楽しまれていました。
- ・ 普段、浅間台地域ケアプラザに来た事が無かった方にも、来ていただきました。



ボランティア団体活動再開。披露に来ていただきました。

6月13日（火）よこはまマジッククラブ（マジックの披露）

6月25日（日）アロアロ（ウクレレ演奏の披露）

ありがとうございました。

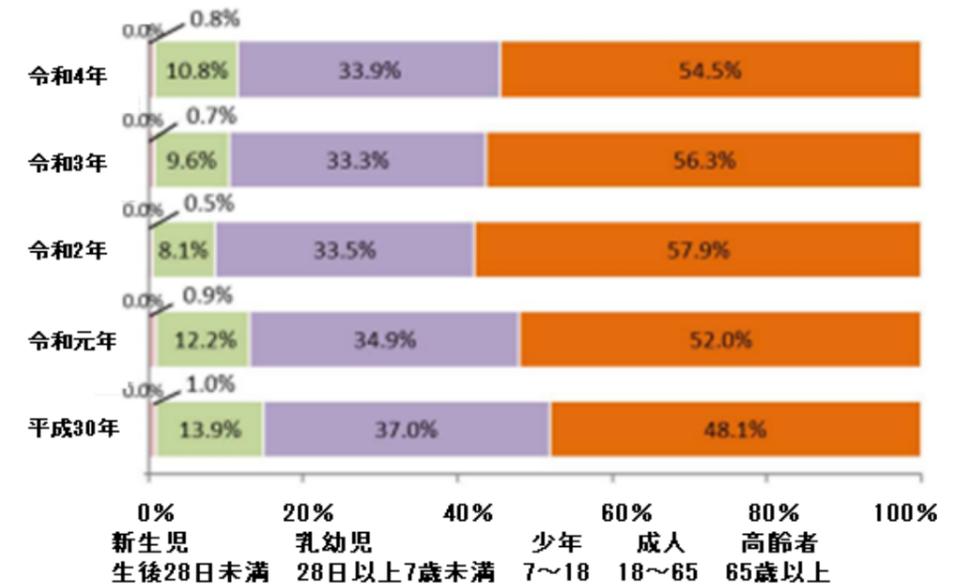


川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『熱中症対策』

令和4年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送者の累計は71,029人（死亡は80人：0.1%）で65歳以上が最も多く38,725人（54.5%）で、次いで18歳以上65歳未満の24,100人（33.9%）、次いで7歳以上18歳未満の7,636人（10.8%）、乳幼児566人（0.8%）でした。



発生場所は、住居が最も多く、39.5%、次いで道路16.6%、屋外11.8%、仕事場11.4%の順でした。熱中症とは：高温多湿な環境に長時間いることで、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で、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

暑いときに玉のように噴き出した汗を拭いている姿は夏の風物詩です。流れる汗を放置したくないし、濡れた状態が嫌なので汗をすぐに拭いてしまいがちです。

熱中症予防ではこの行動は考え物です。なぜなら、体温が上昇した際に、汗をかいて、汗が蒸発する際に体の熱を奪って体温を下げているのです。この汗を拭いてしまうと、体の温度を下げるために再度汗をかかなければならなくなるからです。汗が目に入りそうな場合は拭いていただいてもいいのですが、それ以外の汗は、扇子やうちわであおいで、皮膚の熱を奪って蒸発するのを促進しましょう。

湿度が高いときや汗をかきにくい人の場合には、スプレーなどでミストを顔や首、頭にかけて、冷たい水で体温を下げましょう。濡らしたタオルや保冷剤を首などにまくのも効果的です。

水分補給も大事です。一度に冷たい水分をとると体の内側が冷えすぎてしまい、いわゆる『夏バテ』になりやすくなるので、こまめに冷た過ぎない水分を取りましょう。ある程度以上汗をかいた場合には、塩分も足りなくなっている場合もあり、梅干しや塩飴、スポーツドリンクなどで塩分を補いましょう。

糖尿病や耐糖能障害（食後の血糖値が高い人）などは、スポーツドリンクの取りすぎでひどい糖尿病になる危険があるので、麦茶、ルイボスティーなどのカフェインのない水分をとるようにしましょう。

川村先生の無料健康相談は、月に2回あります。
詳しい日程のお問い合わせは 311-7200 地域交流まで。