

事業の案内

親子であそぼ！

日時：9月2日(水)

10:00～11:30

場所：浅間台地域ケアプラザ
多目的ホール内容：影絵
(ボランティア団体こぐま)
参加費：無料

対象：未就園のお子様と保護者

◆役立つサロン

ちょっと役立つ話や体操と会食が楽しめます。毎回、内容は異なります。

日時：毎月第3水曜日 10:30～12:30

対象：概ね65歳以上の方

参加費：無料(昼食代は、1食640円)

持ち物：上履き、飲み物

◆(障がい者余暇支援事業)ヨガ教室

初心者でも簡単！身体ほぐし。

日時：毎月第2月曜日(祭日はなし)

13:30～14:30

場所：おひさまプラザ

(西区浅間町5-375-1)

参加費：100円

ひだまりであそぼ！

日時：9月17日(木)

10:30～11:30

場所：おひさまプラザ
(西区浅間町5-375-1)内容：新聞紙あそび・絵本読
み聞かせ・わらべうた
参加費：無料

対象：未就園のお子様と保護者

◆百人一首かな書道教室

お手本を見ながら書いて先生に添削していただきます。

日時：9月9日(水)、10月14日(水)、
11月11日(水)、12月9日(水)
10:00～12:00

参加費：200円

持ち物：筆(かな用)、硯、墨(墨汁可)
文鎮、半紙、下敷き

◆脳いきいきトレーニング講座

みんなで集中！楽しみながら頭の体操できます。坂の下から車が出ます。

日時：毎月第2.4火曜日(8月,祭日はなし)

10:00～11:00

参加費：無料

お申込み、お問い合わせは 045-311-7200 各担当者 まで

社会福祉法人
ハマ愛生会 **そよ風**
浅間台地域ケアプラザ

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

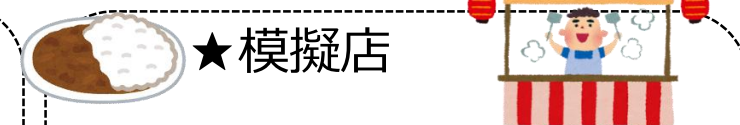
第16回 浅間台地域ケアプラザまつり

日時：10月18日(日) 10:45～14:00

★演奏等の披露

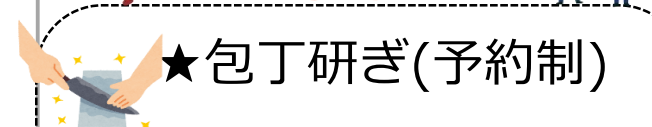
宮谷小、軽井沢中、岡野中
ムーミン保育園 etc

★模擬店

カレーライス、焼きそば、
フランクフルト、パン etc
(商品がなくなり次第終了)

★包丁研ぎ(予約制)

1本300円 1人2本まで

当日13:00までにお持ちいただき、
16:00までにとりに来て頂ける方

★バルーンアート

キャンディレイ etc

・坂の下から送迎車を運行してますのでご利用下さい。
・お車でのご来場はご遠慮ください。
※雨天の場合は、一部のプログラムが中止になります。

サミットストア横浜岡野店DE栄養を学ぼう！

～自分の足で歩きつづけるための食事術～

日時：9月7日(月) 14:00～15:30(受付13:30～)

場所：サミットストア横浜岡野店 (西区岡野2-5-8)

(※1F「コルモピア」の前イベントスペースにお越しください。)

対象：西区在住のシニア世代 定員：10名(イスのご用意は事前申込制)

参加費：買い物される方は、購入品分の実費

内容：店内の食材を見ながら管理栄養士にアドバイスをしてもらったり、
健康チェックやリハビリ専門職による歩き方のチェックをします。

お問い合わせは 担当：クリタまで

8/10から申し込み開始



花植えボランティア活動報告



6/12(金)「にしく緑化サポーター」支援に参加して、ベゴニア、ペチュニア、ペンタス、メランポジュームの苗をいただきました。それを花植えのボランティアの皆さまに植えていただきました。

ボランティアさん大募集!!

- ・デイサービスのご利用者のドライヤーがけやお話相手、またはレクリエーションのお手伝いなど
- ・植栽への水やりや軽作業
- ・イベントの時の会場設営や見守りなど
- ・ボランティアの内容や時間の希望は、ご希望に応じます。
- ・よこはまシニアボランティアポイント対応です。



貸室のおしらせ

「多目的ホール」



時間帯は、午前9時～午後9時まで。比較的夜の時間(18時～21時)が空いています。

ケアプラザでは、「多目的ホール」、「調理室」、「ボランティアルーム」、「ケアルーム」の貸し出しを行っています。



「調理室」

～ 交通のご案内 ～

電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・35・87・209系統
「浅間下」下車徒歩7分



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 045-311-7200 担当：地域交流



川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『夏の体調不良』

2026年4月17日に40℃を超える極端な高温に対して「酷暑日」と気象庁が正式に予報用語として決定しました。最近では日本には四季がなくなり『二季』になったと言われるようになっており五月初旬から熱中症患者の救急搬送がニュースでも報道されております。『夏の体調不良』は夏場以前からみられ、秋においてもみられるので、普段から体調不良にならないよう日常生活に気をつける必要があります。『夏の体調不良』と関連すると思われる疾患としては以下のものがあります。

- ・熱中症、脱水症・隠れ脱水
- ・クーラー病(室内の冷房と外の猛暑の寒暖差)
- ・夏型過敏性肺炎(エアコン内部や押し入れの湿気・カビ対策)
- ・気象病
- ・自律神経障害
- ・夏バテ
- ・夏場に多くみられる感染症(食中毒、ヘルパンギーナ、SFTS、ツツガムシ病、デング熱、マラリア、手足口病、RSウイルス感染症、レジオネラ症、エキノкокクスなど)
- ・皮膚のトラブル

こういった状況にならないために、日々の生活で気をつけることを以下に述べます。

- 暑さに慣れる(暑熱順化)
朝・夕の涼しい時間に軽い運動、短時間の暑い環境への体慣らし。温め(38～40℃)のお風呂につかる
- 日中は涼しい環境を
歩く際には日陰を。帽子や日傘を。体温上昇を避けるために携帯用の冷却器の使用を(ネッククーラー、ファン付き上着、ペルチェベスト、冷却シート・保冷剤、携帯用ファン・扇風機、冷却パックなど)
- 栄養バランスのとれた食事
ビタミンB群(豚肉、納豆など)、ビタミンC(果物、野菜など)、カリウム(バナナ、キュウリ、葉野菜など)を意識的に摂取。冷たいものを取り過ぎると胃腸の働きが落ちるので、温かい汁物は発酵食品をとる(部屋の温度管理を忘れずに)
- こまめな水分補給
喉が渇いていなくても、常温の水やカフェインの入っていない飲み物(麦茶、そば茶、ゴボウ茶、ルイボスティーなど)をこまめに飲む。汗をかいた際や外出時には、スポーツドリンクや経口補水液の摂取も考慮(糖代謝の異常がある人は吸収の良い糖質が入っているのでおすすめできません)
- 規則正しい生活リズム
起床・就眠時間をできるだけ一定にしましょう。朝は日光を浴びて体内時計をリセットしましょう。食事の時間帯もできるだけ一定にしましょう
- 冷えすぎ対策
室温は25～28℃をめやすに設定しましょう。外出時には、冷房の効きすぎによる冷えすぎ対策として、膝掛けや、羽織るものを持参しましょう。内臓を冷やし過ぎないように、冷たいものの取り過ぎに注意しましょう。(2杯目以降の飲み物は、氷を入れないなど)
- 快適な睡眠環境
照明は暗めに。就寝前のスマホは控えましょう。暑さで眠りが浅くならないように室温は25～28℃をめやすに設定しましょう。朝は日光を浴びて体内時計をリセットしましょう
- 自律神経対策
呼吸法・リラックス法: 深呼吸・軽いストレッチ。睡眠環境の調節: 寝る部屋の光・温度・音の見直し、寝る直前のスマホ操作を避ける。光を浴びる: 朝の光を浴びて体内時計のリセット。ストレス対処: 短時間のリフレッシュ・余暇活動
- 食中毒予防
食品は常温放置しない・早めに食べきる。口をつけて飲んだものは2時間以上放置しない

交感神経
アクティブ
日中に心身を活動的にする

自律神経
リラックス
夜に心身を休息させる

副交感神経
リラックス
夜に心身を休息させる

- ・瞳孔が拡大
- ・血管収縮/血圧上昇
- ・心拍数が増加
- ・気管が広がる
- ・筋肉が緊張
- ・消化を抑制



- ・瞳孔が収縮
- ・血管拡張/血圧低下
- ・心拍数が減少
- ・気管が狭まる
- ・筋肉が弛緩
- ・消化を促進

★川村先生の来訪日★
8月7日(金)、21日(金)
お問い合わせは地域交流まで