



発行
責任者
住所

令和 6年 6月 1日
横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ
所 長 亀山 貢
〒240-0023

横浜市保土ケ谷区岩井町143番地2
リブラ保土ケ谷2階

TEL 045 (713) 5011
FAX 045 (713) 5013
相談電話 045 (743) 1882

シリーズ

ケアプラザにあります！

地域ケアプラザには、福祉・保健関係の資料や物品が数多く置かれています。どのような資料や物品があり、地域の皆さんが利用したり、持ち帰ることができるのか？シリーズで少しずつ紹介していきます♪

<NO.1> ***ヘルプマーク***

目的

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々が、支援を必要としていることを周囲に知らせる目的で配布されています。

配布場所

ヘルプマークは、地域ケアプラザの他、以下の場所でも配布されています。

- ☆各区役所：高齢・障害支援課の窓口
- ☆横浜市役所：健康福祉局 障害施策推進課の窓口
- ☆横浜市総合リハビリテーションセンター

その他

身分証明書や手帳などの提示は必要ありません。配布場所に直接お越しください。申出に対して、一人に一つ配布しています。



地域包括支援センターからのお知らせ

*講座の申込受付は9:30~です*申込み先:保土ヶ谷地域ケアプラザ:713-5011

熱中症を今から予防!暑熱順化に取り組もう

しょねつじゅんか

「暑熱順化」とは? 「体が暑さに慣れること」です。

個人差もありますが「暑熱順化」には数日から2週間程度かかります。本格的な暑さになる前に、ご自分の体調に合わせて「暑熱順化」をすすめて熱中症を予防しましょう!

★日常生活の中で運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

★特に梅雨明け直後は気温が高くなる日が続くことが多く、熱中症による救急搬送者数が急増します!

【ウォーキング・サイクリングなど】

ひと駅分歩く、外出時にできるだけ階段を使用する、自転車に乗る、など日常生活の中で意識して、軽く汗をかく行動をしましょう。

暑い時間帯を避けて、帽子などで直射日光を遮りながら行いましょう。

【筋トレ・ストレッチなど】

室内で軽く汗をかく程度の筋トレやストレッチをしましょう。エアコンで室温を調整して水分補給も忘れずに行ってください。

【入浴】シャワーのみで済ませず、湯船につかりましょう。

入浴の前後に水分補給をして、じんわりと汗をかきましょう。

◎数日間、暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなるため、気温が下がる梅雨の間も「暑熱順化」の行動を継続することが大切です。

(参考:一般財団法人日本気象協会 熱中症について学ぼう より)



第2回

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

せいい健康講座

～自分や家族が認知症になったら～

自分や家族が認知症になったら、どう生活しますか?

認知症とは何か?認知症予防について学びながら、カフェのような雰囲気の中で気になることを気軽に話してみませんか。

日 時:令和6年7月17日(水) 13:30~15:00

会 場:保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師:聖隷横浜病院

認知症看護認定看護師 新城 佑樹 氏

対 象:地域の皆さま

定 員:20名(先着)

参加費:無料

持ち物:飲み物・室内履き など

申 込:令和6年6月10日(月) 9:30から

電話またはケアプラザの窓口にて



※知ってて良かった！

子育てライフプラン講座

「子育てにいくら必要？」「みなさん、どうしているの？」「いまのままで大丈夫？」
お子様をもつ、予定されている方が知っておきたいお金の疑問にお答え
します。楽しく学んで、安心・笑顔で子育てしませんか。

日 時 令和 6年 7月 3日（水） 10:00 ～ 11:30

会 場 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師 大高 健太 氏 （ファイナンシャルプランナー）

内 容 生活費、教育費、貯蓄について **希望により個別相談可**

対 象 子育て中、予定されている方

定 員 10名（先着順）

参加費 無料

申 込 令和 6年6月10日（月） 9:30～ 電話または窓口にて



保土ヶ谷地域ケアプラザ/地域活動・交流主催 （045）713-5011

貸館団体紹介

No3 スポーツ愛好会

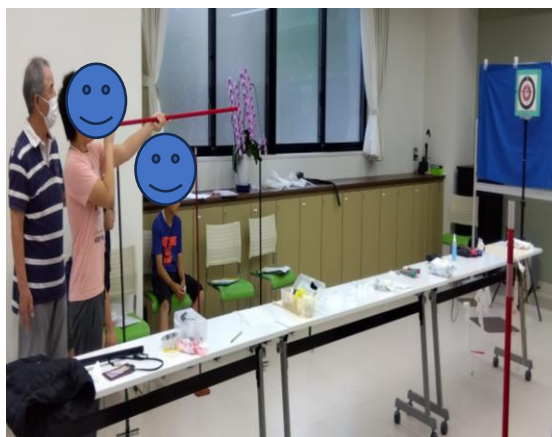
スポーツダーツ・スポーツ吹き矢を行っています。

ストレス解消・脳トレーニング・足腰の強化につながります。
ダーツは頭も使っているので、認知症の予防にもなります！

昨年はダーツや吹き矢
を近隣の小学生の
「福祉教育」で実施
しました。

随時参加者を
募集しています。
会費 1回：500円

毎月2回程度、保土ヶ谷地域ケアプラザで活動中。
権太坂コミュニティハウス他でも活動しています。



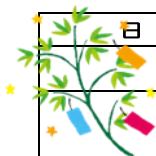
★お問い合わせは、保土ヶ谷地域ケアプラザまで。
4面のケアプラザカレンダーをご参照ください。



ケアプラザカレンダー 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						松の木会（健康体操） 区民ミュージカル ユニット横浜 ほどがや国際交流ラウンジ 白鷺会（習字）
2	3	4	5	6	7	8
	ローズ・ストリングス（弦楽器）	NOHIとタイ語・英語	◆親子のフリースペース 10:00～11:30	スポーツ愛好会	子育て相談 松の木会（健康体操） ほどがや区の歌合戦団	区民ミュージカル ユニット横浜 ほどがや国際交流ラウンジ
9	10	11	12	13	14	15
すみれフルート	ハイビスカス（ウクレレ）	狩場音楽同好会 青年学級おもいっきり会		◆きらっと！輝きニコニコ塾 13:30～15:00 ほどがやパソボラ	子育て相談 明神台リリーコール（コーラス）	松の木会（健康体操） ほどがや国際交流ラウンジ
16	17	18	19	20	21	22
すみれフルート	ローズ・ストリングス（弦楽器） ハイビスカス（ウクレレ）	青年学級おもいっきり会		スポーツ愛好会	子育て相談 ◆Let's フラ 13:30～15:00	
23	24	25	26	27	28	29
すみれフルート	休館日			狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 日本スポーツウエルネス吹矢協会 アンサンブル・ドルチェ	
30						

ケアプラザカレンダー 7月



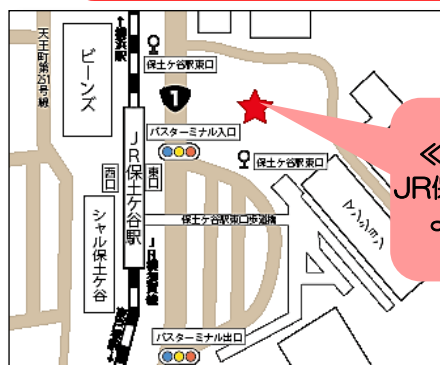
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ローズ・ストリングス（弦楽器）	NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリースペース 10:00～11:30	スポーツ愛好会	子育て相談 松の木会（健康体操）	松の木会（健康体操） ほどがや国際交流ラウンジ
7	8	9	10	11	12	13
すみれフルート	ハイビスカス（ウクレレ）	NHOIとタイ語・英語		狩場音楽同好会	子育て相談 明神台リリーコール（コーラス）	ほどがや国際交流ラウンジ 区民ミュージカルユニット横浜
14	15	16	17	18	19	20
すみれフルート	ローズ・ストリングス（弦楽器） ハイビスカス（ウクレレ）		◆せいい健康講座 13:30～15:00	スポーツ愛好会	子育て相談 ◆Let's フラ 13:30～15:00 アンサンブル・ドルチェ	松の木会（健康体操） 区民ミュージカルユニット横浜
21	22	23	24	25	26	27
すみれフルート	休館日			狩場音楽同好会	子育て相談 日本スポーツウエルネス吹矢協会	NPO法人JECK（国際交流）
28	29	30	31			

◆の印はケアプラザが行う事業です。

（掲載時点で予約をされていない団体もあります。）

・最新の予約状況 ・活動している団体について ・部屋利用の登録 ・予約方法 など

お問い合わせは TEL：713-5011 地域活動・交流まで



《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分

4月から毎週金曜日に
子育て相談を行っています。
（祝日は休み）
時間は10:00～
12:00です。詳細は、
ケアプラザまで。

☆6月の休館日
24日(月)

☆7月の休館日
22日(月)