



保土ケ谷の歴史を知ろう

＊講座の申込受付は9：30～です＊

桑名屋4代目店主から保土ケ谷の歴史について、沢山教えていただきます♪今回は、宿場めぐりや宿場祭りに参加していただく3回シリーズです♪

	日時	コース/聴講内容	集合場所/解散場所
1日目	9月7日(土) 10:00～11:30	神明社～天王町駅前/天王町駅前の歴史	保土ケ谷地域ケアプラザ/天王町駅前
2日目	10月13日(日) 14:00～15:30 ☆雨天時は 14日(月)同時刻	宿場祭り参加にて宿場の歴史	帷子郵便局前広場予定/帷子郵便局前広場予定 ※確定後、連絡いたします。
3日目	11月2日(土) 10:00～11:30	保土ケ谷駅～本陣/駅前と本陣の歴史	保土ケ谷地域ケアプラザ/本陣

講師：近藤 博昭氏
対象：地域の皆さま
定員：10名(先着)

参加費：無料

持ち物：飲み物

申込：電話または窓口にて

申込先：保土ケ谷地域ケアプラザ TEL：713-5011

募集期間：令和6年7月20日(土)～8月20日(火)

その他：☆1、3日目が雨天時は、保土ケ谷地域ケアプラザの多目的ホールにて講座開催といたします。

☆雨天の場合は当日、開催場所などのご連絡をいたします。

☆歩きやすい運動靴での参加をお願いします。



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

* 予防のポイント *

熱中症にならないために!

・暑さを避ける

風の通りやすい涼しい服装にしましょう。
日中外出する際は、帽子や日傘で日光を遮り、無理をしないで日陰や外出先の涼しい場所で休憩しましょう。



・こまめに水分補給



体温調節をするために、身体の水分量を維持することが大切です。
のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。
(アルコールやコーヒーなどカフェインを含む飲み物は利尿作用があるため、麦茶やイオン飲料がおすすめです。)

・室内環境を整える



熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。
カーテンなどで直射日光を遮ったり、エアコンや扇風機も積極的に利用して、室内に熱がこもらないようにしましょう。
夜間もエアコンを使用して、室温を25~28度程度に保ちましょう。



・日頃の体調管理



睡眠を十分とる、できるだけ3食バランス良く食べる、
適度な運動をする、といった規則正しい生活を普段から意識して、
体力や免疫力を落とさないようにしましょう。
持病がある方は、定期的に受診して健康管理を行いましょう。

<参考: 環境省熱中症情報に関するHP、大塚製薬: 高齢者のための熱中症対策 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

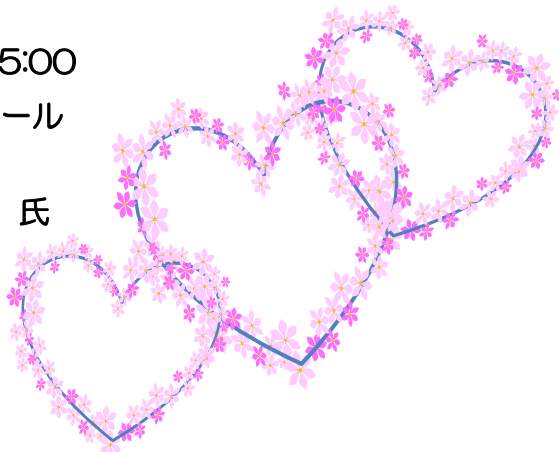
定 員: 20名(先着)

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



<NO.2> ***エンディングノート***

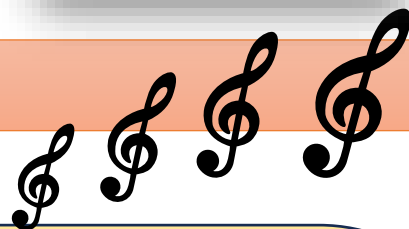
エンディングノートは、終活を進める際に作成する記録帳です。介護やお墓についての希望や資産の記録など、ご自身の大切な方々に伝えておきたい内容を記載します。

＊エンディングノートには法的な効力はありません。

書いてみよう！と思われた方は、ケアプラザ職員まで、お声がけください。



貸館団体紹介



No4 ほ도가や区の歌合唱団



HPの二次元コード

保土ヶ谷区の歌「わがまち、保土ヶ谷」を歌い継ぐため、設立された合唱団です。



保土ヶ谷区主催のイベント、保土ヶ谷合唱祭、コーラルフェスト、ゴールデンウェーブなどに参加しています。保土ヶ谷地域ケアプラザでは、月1～2回活動中です。



★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 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） 虹俳句会	NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリースペース 10:00～11:30 ◆子育てライフプラン講座 10:00～11:30	スポーツ愛好会	子育て相談 9:30～11:30 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） 日本スポーツウエルネス吹矢協会	NHOIとタイ語・英語 横浜友の会（家事家計勉強会）		狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30～11:30（次週以降同時時間帯） 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）		◆せいれい健康講座 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 ほどがやの歌合戦	松の木会（健康体操） 区民ミュージカルユニット横浜 白藤会（習字）
21	22	23	24	25	26	27
すみれフルート	休館日		横浜友の会（家事家計勉強会）	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 ほどがや区の歌合戦	NPO法人JECK（国際交流）
28	29	30	31			
	日本スポーツウエルネス吹矢協会					

ケアプラザカレンダー 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				スポーツ愛好会	子育て相談 9:30～11:30	
4	5	6	7	8	9	10
すみれフルート	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 区民ミュージカルユニット横浜	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30～11:30（次週以降同時時間帯）	区民ミュージカルユニット横浜
11	12	13	14	15	16	17
すみれフルート	ハイビスカス（ウクレレ） 日本スポーツウエルネス吹矢協会	NHOIとタイ語・英語		スポーツ愛好会	子育て相談 ◆Let'sフラ 13:30～15:00	
18	19	20	21	22	23	24
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）			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	
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	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（ギター） ほどがやパソボラ	子育て相談 松の木会（健康体操） 明神台リリーコール	松の木会（健康体操）

◆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



横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザの
ホームページはこちらの2次元
コードからご覧いただけます。

☆7月の休館日
22日(月)

☆8月の休館日
26日(月)

