

地域包括支援センターたより

元気づくり教室(尿もれの知識と予防方法を知ろう!)参加者募集



骨盤底筋を鍛えよう!



骨盤底筋や腹部・下肢の筋肉を高める運動を取り入れることで尿失禁の予防・改善が出来るだけでなく、日常生活の活動範囲も広がります。尿もれの知識・セルフケアを学び、活動的な生活を楽しみましょう!

日時: 7月17日(火) 13時~14時30分

場所: 睦地域ケアプラザ 多目的ホール

内容: 尿もれと予防のお話 講師: ユニ・チャーム
予防体操 講師: 表 和美 氏

定員: 30名(先着順)

持ち物: うわばき・飲み物・動きやすい服装でお越し下さい。

参加費無料



※申込先 地域包括支援センター 電話 730-5080

元気づくり教室(栄養講座)参加者募集!



~バランスのとれた食事で健康長寿を~

参加費無料

普段の食事に、ちょい足しでバランスアップ!

昨年、大好評をいただいた講座を再び!市販の食品を利用し、バランスアップしたメニューのご紹介や試食もあります♪

日時: 8月1日(水) 10時~11時30分

場所: 睦地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 管理栄養士 長谷川 利希子 氏

定員: 25名(先着順)

持ち物: 飲み物(お忘れなく)

※下記までお申込みください
地域包括支援センター
電話 730-5080

介護技術講座を開催しました!

6月3日(日)睦地域ケアプラザ1階「デイサービスさくら」において、介護技術講座を開催いたしました。神奈川県介護福祉士会から講師をお招きし、からだの動きのメカニズムを使った、介護をする側もされる側も負担が少なく寝返りが打てる方法や、立ち上がりの介助の方法など、実際に介護を受ける側になって体験でき、参加者からも好評でした。

次回は秋ごろに排泄介助についての講座を開催の予定です。



熱中症に注意しましょう!



今年も暑い季節がやってきました。室内でも外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。



地域の催しをご紹介します！

掘睦地区懇談会が開催されました

5月15日（火）睦コミュニティハウスにて開催されました。今年度は、約70名の地域住民が参加され、①『続・防災力の向上について』②『高齢者の集いの場づくり』のふたつの課題について、情報共有と活発な意見交換が行われました。『続・地域の防災力の向上について』では、避難所や要援護者名簿に関する質問に対し、大木区長他、区の担当よりご返答をいただきました。『高齢者の集う場づくり』では参加者から、空き家の活用や住み開き等の提案もありました。



蒔田理科クラブのご案内

小学生に理科の楽しさを伝える教室を開催します。皆さん、ぜひご参加ください。

日時：8月10日（金）10時～12時
場所：蒔田コミュニティハウス
内容：メリーゴーランドづくり
対象者：小学3年生以上のお子さん
定員：30名
参加費：無料
申込方法：こども会・町内会長まで



主催：蒔田地区社会福祉協議会
共催：日立横浜理科クラブ
協賛：睦地域ケアプラザ
蒔田コミュニティハウス

生活支援コーディネーターたより

掃除のアイデア



《生活支援みなみプロジェクト》

おもしろいアイデア、びっくりする裏ワザ、などなど
たくさんの情報をありがとうございました。

便利グッズ

楽に出来る方法！

- ★ 手作りの便利グッズや、100均で購入できる優れものなどなど。実際に使ってみたいもの、
 - ★ 今すぐ役立てそうなもの等、色んな情報を南区の皆様からお寄せいただきました。
- 今秋には『いきいきふれあい南なんデー（10/7）』にて、地域の皆様にご案内できる予定です。
お楽しみに。

☆クエン酸小さじ1
プラス水100mlのスプレー
でキッチンぴかぴか☆

《アイデアの一部をご紹介します☆》

☆カーペットやキッチンマットの
掃除機で取れにくいホコリはゴム手袋
をして擦ると良く取れます☆

★こちらの情報は個人の体験や感想によるため、感じ方に違いがあります。

★実践の際は、ご自身の責任で慎重に行ってください様お願い致します。



食品ロス削減

フードリンク活動を行いました！



5月12日（土）各家庭に常温保存可能な食品の募集をかけたところ、地域住民の方をはじめとする多くの方からのご協力で、68点の食品の寄付がありました。集まった食品は当日中に、こども食堂の団体、地域で活動されている高齢者支援団体（食事会）等に配布し、大変喜んでいただけました。フードリンク活動に賛同・ご支援いただきました皆様、ありがとうございました。



主催：堀ノ内睦町地区連合町内会 協力：南区役所・睦地域ケアプラザ

地域活動交流事業からのお知らせ



子育て広場に遊びに来ませんか？

無料

子育て中の親子が集まり、一緒に遊んだり交流を図る場です。
予約不要（祝日のみ申込制）です。お気軽に遊びに来てください。

日時：7月16日（月・祝）、8月20日（月）10時～11時30分

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：0歳～未就園児の親子、養育者



7月のお知らせ



7月16日（月）は祝日特別イベント「親子体操」開催（※要申込み）

10：00～10：30 読み聞かせ・わらべうたなど

10：30～11：30 親子体操

親子体操参加申込先：730-5151

毎月開催！いきいきシニア塾

日時：7月10日（火）、8月14日（火）
13時30分～14時45分

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：南区在住で60歳以上の方

内容：7月は健康体操、8月は3B体操

持ち物：室内用運動靴、長タオル、飲み物、
運動しやすい服装

定員：25名（先着順） 参加費：無料



レインボーキッズ

音楽にあわせて親子でダンスや体操を行い、
楽しく体を動かしましょう。

日程：7/7、7/21、8/4

時間：10時30分～11時30分

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：知的障がい・発達障がいのある
5歳～小学生とその保護者

定員：9名 参加費：1回 100円



むつみ歌声ひろば

童謡・唱歌・叙情歌から懐かしい歌謡曲ま
で様々な歌をみんなで歌いましょう♪

開催日：7/26、8/23（いずれも木曜日）

時間：14時～16時

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：南区在住の方

定員：30名 参加費：無料

持ち物：飲み物を必ずお持ちください

問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151

囲碁クラブ



お部屋を開放していますので、ご興味のある方は、お気軽にご参加下さい。

日時：毎週木曜日 13時～15時

場所：ボランティアルーム

対象：囲碁のルールが分かる方なら
どなたでも歓迎します。

参加費：無料

問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151

※初心者の方はお問合せください。

講座の申込み・問い合わせは：睦地域ケアプラザ 730-5151まで

最新のイベント情報を睦地域ケアプラザホームページから見る事が出来ます。

*睦地域ケアプラザ トップページ→ <http://www.yui-yui.net/cp/>

貸館予約状況などケアプラザ最新情報を随時更新しています。

*睦地域ケアプラザ ブログ→ <http://www.yui-yui.net/cp/blog>

