

地域包括支援センターたより

元気づくり教室（栄養講座）参加者募集！

低栄養予防で健康長寿！！



～管理栄養士さんのお話を聞こう～

参加費無料

毎年恒例の、ちょい足しでバランスアップのメニュー紹介、試食など盛りだくさんの講座です♪

日時：8月6日（火） 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

対象者：南区在住の概ね65歳以上の方

定員：35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

栄養ワンダー

8月4日は栄養の日



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間



サンプル食品 プレゼント♪



熱中症に注意しましょう！！

～扇風機やエアコンを上手に使いましょう～

熱中症は梅雨の合間の突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていない時に起こりやすいので注意が必要です。正しい熱中症の予防・対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。



高齢者の注意点

- ・のどがかわかなくても水分補給
- ・部屋の温度をこまめに測る
- ・1日1回汗をかく運動

水分補給のポイント

- ・こまめに水分補給
- ・喉が渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓの水分補給
- ・起床時・入浴前後に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給



お知らせ

“もしも”のことを考えてみるのは大切なことです！

もしも手帳のご案内

病気や認知症などになり、自分で物事を決められなくなったり、自分の気持ちを伝えられなくなってしまうことがあります。この手帳は、そうした時の治療やケアについて、あなたが「どうしてほしいか」の気持ちを伝えるためのお手伝いをします。元気なうちから“もしも”のことを考えてみましょう。

「もしも手帳」は睦地域ケアプラザで配布しています。



横浜市が作成した「もしも手帳」は、おくすり手帳なども入れられるカバーがついています！

地域包括支援センターでは地域の皆様が住み慣れた地域で安心した生活ができるよう、ご相談に心掛けています。来所の際は、担当の職員が不在の場合がございますので、なるべく事前にお電話で確認していただけますようお願い申し上げます。

生活支援コーディネーターたより

介護予防出張講座を開催しています

堀ノ内2丁目第2町内会館をお借りし、4月から介護予防出張講座を開催しています。介護予防のお話や、日常生活にぜひ取り入れてほしい体操のご紹介をしています。講座の後は、「いっぷく処」の時間へ。「いっぷく処」は有志でつくる地域の集いの場です。お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、ゲームをしたり、「お茶の間」のような場になっています。



開催日 2019年7月22日（月）10:00～12:00

場所：堀ノ内2丁目第2町内会館 * 町会外にお住まいの方もどうぞ

参加費：100円

10:00～10:30 介護予防体操

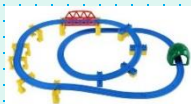
10:30～12:00 いっぷく処

申込み：睦地域ケアプラザ

* 窓口またはお電話で
お申込みください。

電話：730-5151

プラレール 寄付のお願い



ご自宅に遊ばなくなったプラレールはありますか？ケアプラザではプラレールの寄付を募っています。いただいたプラレールは、親子のイベントや「こども食堂」などで活用させていただきます。ご協力をお願いいたします。

募集期間：8月31日まで
睦地域ケアプラザまで直接お持ちください。
問合せ先：睦地域ケアプラザ 地域活動交流
電話：730-5151



フードリンク活動 食べ物・飲み物大募集!

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、「食品ロス」の減少を推進し、子どもや高齢者の支援団体へ配布いたします。賞味期限まで2ヶ月以上のもの、常温保存可能な食品を受付いたします。ご提供のご協力をお願いいたします。



《受付日》7月20日（土）
10時～12時

《場所》睦地域ケアプラザ
ボランティアルーム



こども食堂

7月の「たんぽぽ食堂」、8月の「わいわい食堂」はお休みします。お間違いのないよう、ご注意ください。

睦地域ケアプラザで活動されている貸館登録団体



サークル紹介

今回は

きゅきゅっとレディース

「尿もれ予防教室」として骨盤底筋体操をしたり、玄米ダンベルを使い、楽しみながら体を動かしています。歌を歌いながら体を動かしたり、年に1回は食事会も開催して親睦を深めています。興味のある方は一度いらしてください。

★活動日 原則第1・3火曜日 13時30分～15時

★参加費 2ヶ月で1,000円

★持ち物 上履き・水分・タオル

お問い合わせは・・・

睦地域ケアプラザ 地域活動交流 730-5151





子育て広場に遊びにきませんか?

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。気軽にご参加ください。

日 時：7月15日(月・祝) 10時～12時
8月19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

8月は保育コンシェルジュが来所します!
身長・体重測定を自由にご利用出来ます。

参加費無料

7月のお知らせ



7月15日(月)は親子体操開催!
10時～ 自由遊び
10時30分～ 絵本の読み聞かせ
11時～12時 親子体操
3B体操の先生と一緒に
体を動かしてリフレッシュ!



むつみ歌声ひろば

懐かしの歌謡曲・童謡や唱歌など様々な歌を先生の生伴奏にあわせて、みんなで楽しく歌います♪

開催日：7月25日(木)、8月22日(木)
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

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月/6日(土)、20日(土)
8月/3日(土)、10日(土)
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

毎月開催! 内容は毎月異なります!

いきいきシニア塾

日 時：7月9日(火)、8月13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 玄米ダンベル体操
8月 ロコトレ体操
定 員：25名 参加費：無料
持ち物：室内用運動靴、長タオル、飲み物、
運動しやすい服装でお越しください

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
どなたでも歓迎です

参加費：無料
問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151
※中級者向けの講座です

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>

