



マスコット
まいかちゃん

発行日 令和5年8月1日
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ
住所 横浜市戸塚区舞岡町3705-10
電話 045-827-0371
FAX 045-827-0375
発行責任者 所長 横山 敦子

「おとな向け体力測定と健康・福祉相談」

～いつまでも自分の足で元気に歩こう～

開催日時:

R5 **9/3 日**
10:00~13:00
(13:00 受付終了)

新しい測定メニュー
が追加されました!

体力測定

- NEW**
- AI解析
歩行姿勢測定
 - 歩幅測定
 - 立上りボックス
 - 血管年齢測定
など

福祉相談 足腰強化体操

- 舞岡柏尾地域ケアプラザ
包括支援センター職員が
介護相談お受けします。
- リハビリ療法士の
「できなくて当たり前」
体操♪

卓球体験

- ラケット、球は
お貸しします。
- おひとりでご参加
の方も気楽に体験
できます♪

場 所

舞岡地区センター
体育室

申込み 不要 体育室の受付に
お越しください

持ち物 上履き(ゴム底)
下履き入れ用袋

❀ お問合せ ❀

舞岡地区センター ☎045(824)1915,1949

共催: 横浜市舞岡地区センター・舞岡地区保健活動推進委員会・横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ
協力: 医療法人積愛会千の星よこはま・明治安田生命保険相互会社

区民向け勉強会



参加費無料
定員20名

緩和ケアを知っていますか?

がんは一生のうち2~3人に1人がかかる病気と言われ、
死亡原因の第1位となっています。がん患者さんに対して
行なわれる緩和ケア。
緩和ケアは死に直結するよう思われがちですがそうでは
ありません。
専門の看護師さんより詳しくお話をさせていただきます。

日時: **9月29日(金) 10:00~11:30**

場所: 舞岡柏尾地域ケアプラザ2階多目的ホール

対象: 興味のある方はどなたでも

講師: 戸立共立第1病院緩和ケア認定看護師

主任 櫻井 春美 氏

申込: お電話にて 9月19日(火) 17時締切

主催: 戸塚共立第1病院・舞岡柏尾地域ケアプラザ

協力: ほーめっと(戸塚区在宅療養連絡会)

ふれあいサロン PRESENTS

アカペラコンサート

R5
8/24 木
13:30~14:30

ゲスト 明治学院大学
アカペラサークル
Musik Spiel

リニューアル!

図書の入替えをしました!



初めて出会う
絵本コーナ



子育て・障がい
の本もあります。

戸塚図書館から
新たに100冊!

お一人3冊まで
2週間貸出
可能です♪

ケアプラザには新書・
漫画等たくさんの本が
あります。
夏の暑い時期
読書はいつがですか?

予約・申し込み 舞岡柏尾地域ケアプラザ 窓口または電話にて **045-827-0371**

横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザは横浜市の指定管理施設として社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。

エンジョイまいか塾

日時: 令和5年9月11日(月)

10:00~11:30

参加費
無料

内容: 介護保険サービスのリハビリ

場所: 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 介護老人保健施設 千の星・よこはま

作業療法士 齊 幸憲 氏

対象: 地域のみなさま

申込: 窓口・お電話にて



YO フィットネス



志村整体院先生による
ゆがみなおし体操

参加費
無料

開催
日時 **R5 9/22 金**

14:00~15:00

2F多目的ホールにて開催

申込み不要♪当日参加歓迎♪



事業名	概要	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30~10:30	9/6・20 (水)	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順
童唱会	概ね65歳以上の方 13:00~14:10	9/6 (水)	地域で活躍する様々な音楽団体 によるコンサート♪	100円	8/2~
まいまい クラブ	未就園児と保護者 10:00~11:30	9/7 (木)	自由遊びと読み聞かせ	無料	いつでも可
ふれあい サロン	どなたでも 13:30~14:30	9/28 (木)	音楽レク♪	無料	いつでも可
金Yo フィットネス	どなたでも 14:00~15:00	9/22 (金)	ゆがみなおし体操	無料	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	9/19 (火)	とじこもりがちな方や話し相手がほしい方 のためのスペースです。	無料	不要

Dr. 修行の"いきいき"コラム!!

熱中症について

熱中症(別名:熱疲労)では、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、諸々の症状を来します。

熱中症の発症は次のような要因が考えられます。

- 1, 体温上昇
- 2, 年齢(特に15歳未満や65歳以上)
- 3, 体調(二日酔い、睡眠不足、風邪気味)
- 4, 肥満や持病(心疾患、糖尿病、認知症など)

発症した場合、重症度によってⅠ度~Ⅲ度に分けられ、それぞれ対処法が異なります。

Ⅰ度(軽度)…めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足の痺れ、気分不快

Ⅱ度(中等度)…吐き気、嘔吐、倦怠感、脱力が見られます。

Ⅲ度(重症)…高体温、意識消失、全身痙攣、歩行障害が出ます。

治療法としては、まず身体を冷やし、水(塩)分摂取です。

徐々に改善するようでしたら、そのまま休憩すれば良いのですが、Ⅱ度で点滴治療を目的として受診が必要となります。

Ⅲ度であれば呼吸不全、心不全の合併症もあり得るので、救急車を呼ぶ必要があります。

なるべくⅠ度の時点で体調変化に気付いて適切な対処をしましょう。

介護者のつどい ふきのとう

日時: 令和5年9月14日(木)

10:00~11:30

内容: 紙おむつのあて方・排せつ介助について

※テーマ以外の介護の仕方もお伝えできます

対象: 介護をしている方・介護経験のある方・介護に関心のある方

講師: 介護老人保健施設 千の星・よこはま

場所: 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

申込: 前日までに窓口・お電話にて(当日参加歓迎)

参加費
無料



かしおのこども食堂



9月のメニュー

9月8日(金) 豚のしょうが焼き

申込: 8月18日(金)



修行内科麻酔科クリニック
修行 均



熱中症 予防



<お申込み・お問い合わせ> 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

TEL: 045-827-0371 FAX: 045-827-0375 ※お掛け間違いにご注意ください

各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからもご覧いただけます

舞岡柏尾地域ケアプラザ

検索