

# いきいき



# でいき



泥亀地域ケアプラザ  
ホームページはこちら

令和7年8月発行

発行：社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

横浜市泥亀地域ケアプラザ

住所：横浜市金沢区泥亀1-21-5

いきいきセンター金沢内

電話：045-782-2940

FAX：045-782-2959

発行責任者：所長 林 匡子

泥亀地域ケアプラザ広報 第100号

## 今日からできる熱中症予防！

### エアコンを上手に使いましょう

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。



### のどが渴いていなくてもこまめに水分補給・汗をかいたら塩分補給しましょう

睡眠時、入浴時などいつの間にか多くの水分を失っています。

1日あたりコップ6杯、1時間に1回程度コップ半分の量をとりましょう。



### 外出する際は暑さ対策をしましょう

高齢者は暑さに対する感覚機能が低下しています。

外出時は日傘、帽子を使用。日差しを避けて外出。(朝夕の涼しい時間に)



## ボランティア活動日記

### 花植えボランティア「はまみらい」

花植えボランティアグループ「はまみらい」の活動が始まり、1年が経ちました。当初5名で始まりましたが、徐々にメンバーが増えて、今では10名で活動しています。“お花が大好き”という共通点を持って、日々楽しみながら花壇整備をしているメンバーたち。7月は、天候不順のため花壇の整備を実施できませんでしたが、「秋以降は、どのような花苗を植えようか」等、お菓子やお茶を飲みながら、和やかな雰囲気でした。メンバーたちの愛情がこもった花壇です。いきいきセンター金沢の前を通った際には是非見てくださいね♪



新しいメンバーを募集中です！

お問い合わせお待ちしております。

活動日時：毎月第3火曜日 10時00分～11時30分  
活動場所：いきいきセンター金沢内花壇

## 介護等の相談は、事前にご予約を！

急なご来所は、お待たせしてしまったり、担当者が不在の場合もあります。事前に電話でご予約いただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

ご相談直通電話 ☎045-782-2951



### ～相談時間～

月曜日から土曜日：9時～18時

日曜日・祝日：9時～17時

### ～休業日～

毎月最終土曜日（休館日のため）

年末年始（12/29～1/3）

おたのしみに!

# いきいきセンターまつり 開催決定♪ 11月8日土曜日 (詳細は後日発表します)



## 講座のご案内

事前の申込みをお願いします。

### 骨盤体操

身体をほぐしてゆがみをなおすことは、良い効果がたくさんあります。やさしい体操です。

日時：第1・3土曜日 10:00~11:00 (9:45 受付)  
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室  
定員：17名 (お申込み受付順)  
参加費：500円 (保険料含む)  
講師：赤羽根 智子 氏  
持ち物：スポーツタオル、飲み物



### 夏休み子ども工房 ミサンガをつくろう



ミサンガは、糸でできたお守りのようなアクセサリーです。自分だけのミサンガを作りませんか。



日時：8月9日(土) 10:00~11:30  
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室  
定員：20名 (お申込み受付順)  
対象：小学生から中学生 と 付き添いの方  
参加費：50円 (お一人につき1本作ります)  
持ち物：飲み物

### おかあさんのしゃべり場

お申込  
不要

リズム遊び

参加費  
無料

日時：9月8日(月) 10:00~11:30  
ミニ企画は 10:30~11:00 の予定です  
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室  
対象：乳幼児親子  
講師：田中美佐 氏 (街の先生)  
共催：子育て支援ネット「ふきのとう」



### 「横浜子育てサポートシステム」 入会説明会

子どもを預かってほしい人(利用会員)と子どもを預かる人(提供会員)に会員登録していただき、条件の合う近隣の方と出会いをサポートする有償の支え合いの活動です。  
まずは、入会説明会にご参加ください。

日時：8月19日(火) 10:30~11:30  
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的ホール  
定員：6組

#### 申込み・お問合せ

金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」内  
横浜子育てサポートシステム金沢区支部事務局

TEL：045-352-7110

受付時間：9時~17時

休館日：月曜日・日曜日・祝日・とことこ休館日

詳しくは「とことこ」ホームページ  
で検索してください。



### いつまでもハツラツと! かめの会

自分のペースで健康づくり体操をしませんか。

日時：第2・4木曜日  
① 13:30~14:30 (受付 13:15~)  
② 15:00~16:00 (受付 14:45~)  
※①②どちらかのみご参加いただけます。

場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室  
募集：若干名 (お申込み受付順)  
参加費：300円 (保険料含む)  
持ち物：浴用タオル、飲み物

