

プラザ便り

〈発行〉
 横浜市港南台地域ケアプラザ
 〒234-0054
 横浜市港南区港南台3-3-1
 214ビル1階
 TEL:045-834-3141
 〈発行責任者〉所長 川端 邦治

令和6年8月発行

～熱中症を防ぎましょう！～

○熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。
 以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。 ※詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

○室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値も参考にする

○屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

○からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ・室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・スポーツドリンクなどを補給する

「まちの給水所」って知っていますか？

「まちの給水所」とは、港南区内の施設・事業所の皆さまにご協力いただき、熱中症予防や地域の助け合いの輪を目的に、どなたでも飲料水等の提供を受けられる場所です。港南台地区にも7か所の給水所があります。

実施場所には、目印となるのぼり旗やポスターが掲げられています。熱中症対策として水分補給・休憩所としてご活用ください。



まちの給水所を実施して下さる施設・事業所を募集しています。詳しくは、港南台地域ケアプラザまでお問合せください。



朝のラジオ体操を職員と一緒にやりましょう♪



当施設では朝のラジオ体操を実施しています。夏休み期間(8月1日(木)～31日(土))に限り、当施設の出入口付近(施設内)にて、地域の方も一緒に参加できます。平日のみで、時間は8:50～8:55となります。

ラジオ体操は無理なく全身の筋肉や関節を動かすことができ、継続することで柔軟性や血行が向上し、肩こり・腰痛の改善、ダイエット効果が期待できます。皆さまも是非、ご一緒にいかがですか♪

ラジオ体操！
始め～♪



地域に根差したケアプラザであり続けるための取組

6月25日(火)に「令和6年度 第1回運営協議会」を開催されました。当日は、ケアプラザの令和5年度事業報告と令和6年度事業計画について説明し、承認されました。



運営協議会とは… 地域の福祉・保健・医療の関係者、住民組織、利用者の代表者及び行政機関等によって構成されています。ケアプラザは同協議会で運営状況や運営上の課題を報告するとともに、各委員と意見や情報を交換することで、運営の円滑化を図ります。※年2回開催



1歳児子育て学級「すずめ」



5～7月に
全6回開催しました！

お友だちを作りたいけど、きっかけがない。引っ越してきたばかりで、周囲にお友だちがいないなど、そんなママの声に応え、今年度もあそび・隊！さんと一緒に1歳児子育て学級「すずめ」を開催しました。



保育士や歯科衛生士の方々によるお話やミニ運動会、おやこ遊び、おしゃべりタイムなど、盛りだくさんの内容で行いました。ママ同士のつながりもできて、とても有意義な会になりました。

ケアプラザも
応援します！



港南台子育て連絡会主催 港南台七夕まつり

今年で21回目となる「遊びにおいでよ！七夕まつり」が7月1日(月)港南台バース ドゥファッションプラザで開催されました。

願い事が吊るされた笹が立つ会場中央は、通る人の目を引いていました。短冊づくりコーナー等は盛況でした。午後からは港南消防署によるコーナーも設けられ、横浜市消防局のマスコットキャラクター ハマくんが来たり、お子さんから大人気でした。



一中OB会が 夏祭りにブースを設置！

8月17日(土)、18日(日)港南台中央公園で行われる港南台夏祭りにて5年ぶりに「一中OB会」がブースを設けます。今年、港南台第一中学校の創立50周年を迎えるにあたり、OB会では記念うちわを作りました。

会場では卒業生や保護者の皆さまが一中クイズに答えると記念うちわがもらえます。



ケアプラザでボランティア活動する 地域の方々

港南台地域ケアプラザで様々な世代の方々が活躍されています。皆さまの力がケアプラザの支えとなっています。



ボーイスカウト横浜第122団

「ボーイスカウト横浜第122団」さんからボランティアのお申し出があり、当施設周辺の草刈り等をしていただきました。

ケアプラザでは様々なボランティアさんを募集しています。ご興味のある方をお待ちしています。



問い合わせ先: TEL045-834-3141

これからのイベント

※講座:要予約

※持ち物:上履き、靴入れ

※参加料:無料

土足厳禁!

認知症カフェ ほっとカフェ

予約受付中

先着
10名

- ◆日時:令和6年9月10日(火)
13:00~14:00
- ◆会場:港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー
- ◆対象:地域にお住まいの方
- ◆参加費:100円



- ◆内容:認知症の方やそのご家族、地域住民などが集える場所です。気軽に悩み相談や世間話などができるコミュニケーションの場となっています。

ほっとセミナー

- ◆日時:令和6年9月24日(火)
13:30~14:30

予約受付中

先着
20名

- ◆会場:港南台地域ケアプラザ
多目的ホール
- ◆対象:地域にお住まいの方



- ◆内容:協力医である港南台内科クリニックの篠田先生による地域の方への健康応援セミナーです。

認知症家族のつどい

- ◆日時:令和6年9月19日(木)
10:30~12:00
- ◆会場:港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー
- ◆対象:認知症の方の介護をしているご家族
- ◆アドバイザー:認知症の人と家族の会
有泉 圭子 氏



予約受付中

先着
10名

- ◆内容:認知症の方を介護しているご家族が集まり、日頃の悩みや経験を話し合います。



ケアプラカレンダー

8月1日～8月31日

施設点検のお知らせ
8月19日は施設点検の為
 貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
				★ 8月1日	8月2日	★ 8月3日
				昆虫展(9:00～17:00) ぺんぺん草の会(10:10～)	とまとこども食堂(17:30～) ※お食事の提供はありません	
8月4日	★ 8月5日	★ 8月6日	8月7日	★ 8月8日	8月9日	★ 8月10日
				ぺんぺん草の会(10:10～)		
8月11日	8月12日	★ 8月13日	★ 8月14日	★ 8月15日	★ 8月16日	★ 8月17日
		ほっとカフェ(13:00～)		ぺんぺん草の会(10:10～)		
8月18日	8月19日	★ 8月20日	8月21日	★ 8月22日	8月23日	★ 8月24日
	施設点検日 			子育てまち育て塾(10:30～)		
8月25日	★ 8月26日	★ 8月27日	8月28日	★ 8月29日	★ 8月30日	★ 8月31日
	赤ちゃん教室(10:00～) そよかぜ南の家パン販売(11:30～) 歯のほのほの相談室(14:30～)	ほっとセミナー(13:30～)	そよかぜ南の家パン販売(11:30～)			

月～土:9:00～21:00 日・祝:9:00～17:00(年末年始及び月1回の施設点検日は休館)
 18:00～21:00(夜間枠)に施設予約がない場合、18:00に閉館



ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザ

☎045-834-3141 担当:榊原・多田

