

桂台地域ケアプラザ 令和4年7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
おもちゃ文庫「ぼこ」 親子で遊んで、ほっと一息つきませんか 毎週月～金曜日（祝日を除く）10時～12時 ※1日5組限定（要予約）					1	2
3 桂台カフェ 13:30～	4	5 健康長寿さかえ 応援ノート講座 14:00～ 桂台げんき食堂 学習室 15:00～17:00	6	7 木曜サロン 15:00～	8 医療相談 14:00～	9
10	11	12 桂台げんき食堂 14:00～17:00	13 スリーA スマイルの会 10:00～	14 スマホ よろず相談所	15	16
17	18	19	20 NFの会 11:00～ 認知症の方の 家族のつどい 13:00～	21 医療相談 14:00～ 栄養講座 「生活習慣病を 予防しよう」 14:00～	22 講座「風水害に対 して事前に備えて おくべきこと」 10:00～	23 桂台健康講座 「お薬の飲み方 について」 15:00～
24	25 スマホ よろず相談所	26 桂台げんき食堂 夏休みスペシャル 10:00～15:00	27 スリーA スマイルの会 10:00～	28	29	30
31						

桂台カフェ…認知症の方と家族の会です。家族同士で悩みを相談し合ったり、レクリエーションで楽しいひと時を過ごします。

NFの会…認知症の方を介護している家族の会です。思いの丈を話したり、先輩介護者から話を聞くことができます。桂台カフェを運営しています。

木曜サロン…平均年齢50代のみんなでおしゃべりをする集まりです。

スマホよろず相談所…予約制で実施しています。内容や時間等の詳細はお問い合わせください。

桂台げんき食堂…食事なしで、遊びの場の提供のみです。学習室は毎週実施しています。夏休みスペシャルではスイーツデコや手作り石鹸を一緒に作ります。

医療相談…協力医であるかみごう医院の龍先生に健康等の相談ができます。各日2組限定（予約制）

※各イベント等にご興味のある方は事前にご連絡・お申込み下さい。（☎045-897-1111）
また、直前で日程等が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

令和4年
7月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日/令和4年7月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/勝呂 朋子

お問い合わせ先

045-897-1111

熱中症にご注意ください！

外出時だけでなく、ご自宅の中や夜間でも熱中症になることが多くあります。また、マスクを着けていると、のどの渇きに気付きにくくなります。のどが渇かなくても、こまめな水分補給や適度な塩分摂取を心がけましょう。また、エアコンをつけていても、設定温度が高すぎることもあります。環境省では室内温度28℃が推奨されていますが、部屋の環境によっては設定温度を調整しないと室内温度が高くなってしまいますのでご注意ください。熱中症予防の対策ができていないか、以下のチェックリストを参考に直視してみてください。

◆熱中症対策チェックリスト ☑

参考・抜粋：環境省 熱中症予防情報サイト
(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている
(外出時には日傘と帽子を使用)
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

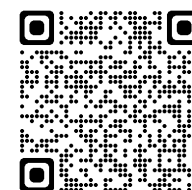
7月のお知らせ

※感染症予防のため、ご来館の方にはマスク着用及びスリッパの持参や受付での検温にご協力頂いております。
※駐車場のご用意はございません。徒歩または公共交通機関をご利用下さい。

ナイトヨガ～あとは寝るだけヨガ～

ヨガの深い呼吸と全身をほぐす動き（ハードな動きはやりません）で、自律神経を整えましょう。リラックスできて、体の疲れがリセットできますよ!!

日時:令和4年8月25日(木) 19時～20時
場所:桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
持ち物:マット(貸出可)、飲み物、バスタオル 参加費:500円
申込み:☎045-897-1111又はメール subco@houmon-no-ie.or.jp ⇒



栄区地域子育て支援拠点にこりんく共催 みんなで遊ぼう! & 足形製作

ふれあい遊び、大きなパラバルーンなどで一緒に遊びませんか。親子で足形製作をして、成長の記録を残しましょう。

日時:令和4年8月27日(土) 10時～11時
場所:桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対象:6か月～未就園児の親子 10組(定員次第×切)
持ち物:手拭きタオル、飲み物 参加費:無料
申込み:にこりんく☎045-898-1615 栄区桂町 711番地「さかえ次世代交流ステーション」1階

