



2012年7月22日発行

# あさがおつうしん

## 熱中症にご注意ください！！

毎年夏になると市内でも熱中症により多くの方が救急搬送されています。熱中症は例年7月の梅雨明けから8月上旬にかけて多発し9月頃までみられ、特に「高温多湿、風がない、日差しが強い」時に起きやすくなります。重症になると死に至るおそれがありますが、ほんの少しの注意で防げるものです。適切な対策により、熱中症にならないよう、予防に取り組みましょう。

### すぐにできる熱中症対策

#### ○ こまめな水分・塩分補給

のどの渴きを感じなくても水分をとりましょう。

#### ○ 適度に扇風機やエアコンを使用

無理な節電をしてエアコンを使わないと、体調を崩すこともあります。

#### ○ 外出時は日傘や帽子を着用

通気性の良い服を着て、こまめに休憩をとりましょう。

#### ○ 日ごろの健康管理が大切

体調の変化に気をつけ、睡眠を十分に取らしましょう。



### 熱中症かなと思ったら…

#### ① 涼しい場所に移動

冷房の効く室内または日陰で風とおりの良い場所に移動する。

#### ② 衣服をゆるめて、身体を冷やす

脱衣により熱を逃がして、水をかけ、風を送り、氷のうで冷やす  
氷のうのポイント：首、わきの下、股関節部（太い血管があるところ）

#### ③ 水分・塩分補給

汗で失われた塩分も補給できるので、スポーツドリンクが最適です。※めまいや気分不快など軽い症状であっても、急に重症になることがあり、命にかかわることもあります。自力で水が飲めない、意識がはっきりしない場合は直ちに救急車を呼びましょう。

～『横浜市健康福祉局ホームページ』より一部抜粋～



みんなでいい汗流しませんか？

# シルバー健康体操OB会 参加者募集



シルバー健康体操は、イスに座って行う、身体にやさしい簡単な運動です。運動が苦手な方や膝痛・腰痛等疾患のある方でも大丈夫。

手ぬぐいやボール・ステップ台で体づくり。笑顔で楽しく、無理なく、時には頭の体操も！！

**“毎日貯筋で、10年後には10歳若く”**

を合言葉に皆さんと一緒にいい汗流しましょう。一度体験・見学してみませんか？待ってます。

日時：原則第1・3金曜日（月2回）

第1部 13：15～14：15

第2部 14：30～15：30

会場：グリーンヒル上白根集会場  
（上白根地域ケアプラザ隣）

対象：概ね65歳以上の方

参加費：3ヶ月で2,500円（初回は入会金400円が別途かかります）

申し込み：電話もしくは直接ケアプラザまで（随時）

持ち物：動きやすい服装、上履き（靴タイプのもの）、飲み物、手ぬぐい（長さ130センチ位）、タオル



～ワイワイあさひ～

## 英会話講師ボランティア 募集しています

「ワイワイあさひの英会話サークル」では、現在、障害のある方と一緒に英語で交流して下さる方を募集しています。

【申し込み・問合せ先】

地域活動ホームあさひ（担当：近藤）

TEL 953-4356 FAX 953-4387



「ワイワイあさひ」とは・・・

“障害者の方が余暇の時間にスポーツや勉強、レクリエーションなど、自主的に参加できる余暇活動サークルを地域につくりたい”との声から、平成7年に発足しました。

年2回の全体会の開催や、英会話等のサークル活動を行っています。施設の方や作業所を利用している方等、様々な方が参加できる地域の余暇活動サークルとして、活動しています。

# こちら「地域包括支援センター」です。

## 9月21日は 世界アルツハイマーデー

見て納得の  
「福祉・保健情報」  
をご紹介します！

皆様、9月21日は世界アルツハイマーデーであることを  
ご存じですか？

平成6年(1994年)「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、  
世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日をアルツハイマー  
病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望を  
もたらし事を目的に「世界アルツハイマーデー」と制定し、  
この日を中心にアルツハイマー病の啓蒙を実施しています。

なぜ、9月21日なのでしょう？平成6年(1994年)9月  
21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツ  
ハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日  
であるこの日が「世界アルツハイマーデー」と宣言されたた  
めです。



旭区では、認知症について理解いただくために、9月21日に各所でチラシを  
配布します。上白根地域ケアプラザ地域包括支援センターでは、15:30~16:30  
白根中央商店街付近で啓発チラシを配布いたします。

また、10月には認知症の講演会を白根地区センターにて開催予定です。  
詳細は後日お知らせいたします。

## ケアプラザ協力医による8・9月の「もの忘れ&健康相談」

8月・9月の開催日は次の通りです。お気軽にお越しください。

先生のご都合で日程が変更になる事があります。

念のため、ご来館の際はケアプラザまでご連絡ください。

◎日時：8月1・8・15日 各水曜日

9月5・12・26日 各水曜日

午後1時30分~午後2時15分 ※要予約

◎場所：上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム

◎協力医：はしば内科クリニック 橋場友則 院長

ご相談は  
無料です。



# 毛糸のご寄付ありがとうございました 引き続き募集しています

本紙前号で毛糸のご寄付を募集したところ、多くの方にご寄付をいただきました。ありがとうございました。  
早速、クリスマスに向けて“手作りボランティア”によるマフラー製作が始まっています。引き続き、毛糸の募集を行っておりますので、御不用な毛糸がございましたら、上白根地域ケアプラザまでお持ちください。お待ちしております！



↑ 手作りボランティアのみなさん

## 『行列のできる法律講座』 を開催しました

7月5日(木) 白根地区センターにて、『弁護士に聞こう！行列のできる法律講座』を開催しました。弁護士による講義(相続と遺言、成年後見制度について等)の後、参加者からも多くの質問が出ました。次回は12月に開催を予定しております。時期が近くなりましたら本紙等でお知らせいたします。ぜひご参加下さい。



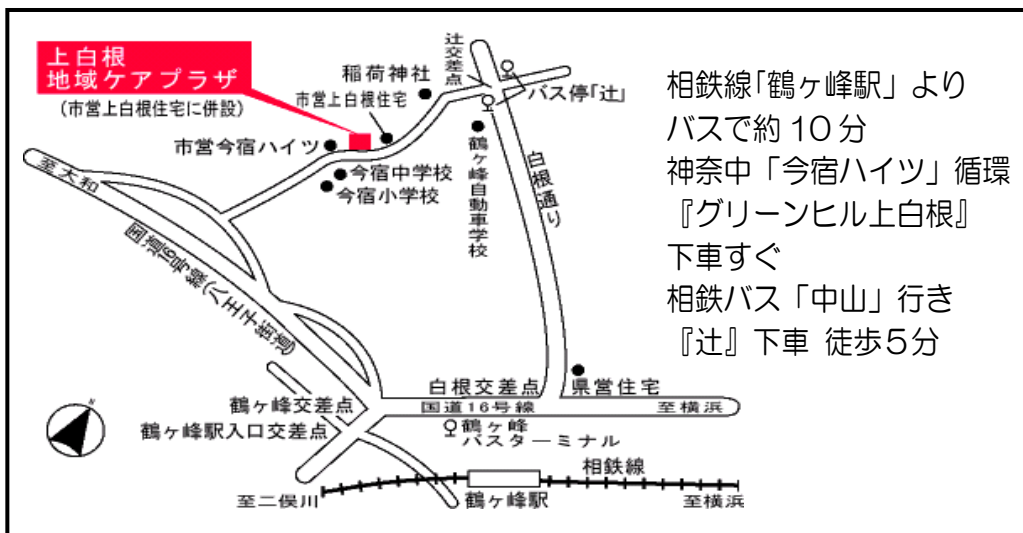
## 上白根ふれあい農園

“上白根ふれあい農園”の野菜は順調に成長しています。じゃがいも、きゅうり、なす、トマト、バジルは収穫が始まりました。ゴーヤは8月上旬の予定です！



上白根地域ケアプラザへご意見・ご要望等がございましたら、館内「ご意見箱」へお寄せ下さい。お電話(951-3966)、E-mail(kamishirane@yokohamashakyo.jp)でも承っております。

携帯からは、こちらが便利です。



相鉄線「鶴ヶ峰駅」よりバスで約10分  
神奈中「今宿ハイツ」循環『グリーンヒル上白根』下車すぐ  
相鉄バス「中山」行き『辻』下車 徒歩5分

2012年7月22日発行

発行 上白根地域ケアプラザ  
旭区上白根町112

責任者 助廣 一則

電話 951-3966

FAX 951-3971