

6月の貸館利用

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
・スタイルF	・我がこと まるごと ボランティア 講座 ・のびやか体 操	・喜楽会 (囲碁) ・かようの会 (歌、体操) ・手芸ポン	・カローリン ぐっど ・食いしん坊 (どんぐり スマホ教室)	・手話サークル さかいの会 ・太陽の会 (体操) ・クワイオハナ (フラダンス)	・男のボラン ティアとなり 組定例会 ・おりんぱす (編み物)	
9	10	11	12	13	14	15
・食いしん 坊 (パソコン 教室)	・我がこと まるごと ボランティア 講座 ・ハッピー ダンス	・喜楽会 ・瀬谷もみじ (体操) ・絵楽会	・にこやか 体操倶楽部	・手話サークル さかいの会		・あすなろ ヨガ同好会
16	17	18	19	20	21	22
・ジャンプ	・カローリン ぐっど ・のびやか体 操倶楽部	・喜楽会 ・かようの会 ・AA横浜さ がみグループ	・赤ちゃん 教室	・手話サークル さかいの会 ・クワイオハナ	・太陽の会 ・おりんぱす	・三ツ境 このは会 (昼食会)
23	24	25	26	27	28	29
	・我がこと まるごとボラ ンティア講座	・喜楽会 ・絵楽会	・にこやか 体操倶楽部 ・テイクユー	・ゆるカフェ ・楽しい英会話 ・つむぐ	・ちびっこ ルーム	
30	7/1	2	3	4	5	6
休館日	・のびやか 体操	・喜楽会 ・かようの会 ・手芸ポン	・カローリン ぐっど	・手話サークル さかいの会	・男のボラン ティアとなり 組	・食いしん 坊(パソコン 教室)

参加ご希望の方まづは見学、体験からお問合せは二ツ橋地域ケアプラザにご連絡ください。

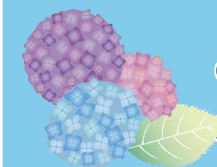
公式SNSにて最新情報発信中♪

ケアプラザのイベント情報や地域活動、ボランティア活動の最新情報をお知らせしています。スマートフォンで右記のQRコードを読み取り、各アカウント(サービス利用)の登録をすると情報を受け取ることができます。登録をお待ちしております。

LINE



PIAZZA



かがやき

二ツ橋地域ケアプラザ広報紙 令和6年6月号

(社福) 横浜市社会福祉協議会
横浜市二ツ橋地域ケアプラザ
瀬谷区二ツ橋町83-4
電話 361-9807
FAX 361-9868
発行責任者 所長 星野 亮



親子で学ぼう！ 認知症講座

夏休みの自由研究に最適



令和6年7月25日(木)
10:00~16:00



おじいちゃんおばあちゃんになったら頭の中はどのような？
わたしたちとちがってくるの？そんな疑問を勉強してみよう

対 象：小学生3~6年生と保護者

※小学生ひとり、友達同士、きょうだいでも参加OK！

会 場：二ツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：上履き・飲み物・昼食・筆記用具・マスク着用

申 込：7/1(月) 10:00~ 先着7組 ☎ 045-361-9807



★さとまつり★ が開催されます

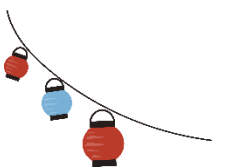
瀬谷区阿久和北部地区と三ツ境地区の境に位置する「長屋門公園」を拠点とし、障害のある地域住民にもやさしい地域のイベントです♪

日時：令和6年7月6日(土) 10:00~13:00 雨天決行

(夜は18:00から三ツ境商店街にかけて灯籠まつりがあります！灯りがとまり、とてもきれいですよ)

場所：長屋門公園 瀬谷区阿久和東1-17

内容：各模擬店 作品販売 手作りステージでの演奏など



生活支援コーディネーター コラム

気軽におしゃべりしたり、趣味が楽しめる場所はどこにあるだろう？
体力維持できるように、気軽に体操できる場所はないかな？
参加できる地域活動を調べることができるツールのご紹介です。



【スマホ画面イメージ】

①ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

地域交流サロンや趣味活動グループをパソコンやスマートフォンで検索できるホームページです。

パソコンやスマホで

「ヨコハマ 地域活動」で検索！

または、QRコードを読み取り♪

※横浜市ホームページを経由します



②せやまるシニア+（プラス）

2023 年度に改訂した地域活動の情報誌です。地域ケアプラザ等で配布しています。

掲載情報と現状が異なる場合がありますので、各活動の詳細は地域ケアプラザまでお問い合わせください。



編み物グループ

「おりんぱす」

第1、第3金曜日に行われています。



貸館利用団体のご紹介です

手芸のグループ

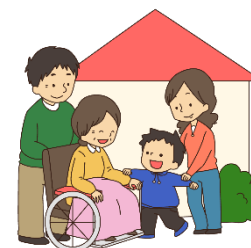
「手芸ポン」

第1火曜日に行われています。



体験・見学のお問合せはニッ橋地域ケアプラザへ

いっぴくの会（介護者のつどい）



令和6年7月18日（木）13:30~15:00

内容：熱中症について（予定）座談会

場所：ニッ橋地域ケアプラザ多目的ホール

対象：介護をされている方

定員：10名程度

申込：6/24（月）10:00より開始

おしえて！平野先生

熱中症を予防して暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が乱れるなどして発症する障害の総称です。

コロナ感染にも注意が必要ですが、熱中症も同じように怖いので屋外ではできる限りマスクを外すようにしましょう（特に夏！）

☆予防のポイント☆

- ①室温は28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ②「のどが渴いた」と感じたときには、すでに水分不足になっていることが多いため、のどが渴かなくてもこまめに水分補給をしましょう！
- ③通気性の良い洋服を着て、外出時には帽子をかぶるなど、日よけ対策をしましょう！
- ④日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう！

コロナ感染症も一時期よりは落ち着きましたが、まだまだ感染は続いております。

- ① 人込みに出るときはマスクを着用
- ② 自分の体調がすぐれない時は外出を控えたり、できる限り人と会わないにしましょう。

ニッ橋地域ケアプラザ協力医
ひらの内科クリニック平野 雄介 医師

◇協力医の健康相談◇

どなたでもお気軽にご相談ください

日時：令和6年6月4日（火）13:30~14:30

場所：ニッ橋地域ケアプラザ

医師：平野先生（ひらの内科クリニック）

申込：2名まで予約制となっておりますので、
まずは電話でお申し込みください。

