

はあとらんど

令和2年8月1日 第152号

発行(年6回発行)
横浜市並木地域ケアプラザ
金沢区富岡東2-5-31
TEL 775-0707
FAX 775-0877
発行責任者所長 中田直人

「包括ちょこっと相談」

9月スタート!



毎週火曜日のセブンイレブン移動販売に合わせ、毎月第4火曜日は並木地域ケアプラザの包括支援センター職員が、青砥町内会・鳥海ヶ丘町内会・日生鳥見ヶ丘町内会の停車場所において『包括ちょこっと相談』を開始します。オレンジ色のジャンパーが目印です☆

「ちょっと介護保険の事を聞いてみたい。」「ちょっと友人で気になる人がいる。」「介護、医療の事で気になる事がある。」など、どんな事でもお気軽にお聞きください。後日改めて訪問する事も可能です。



脱水症について



保健師 鈴木 麻理子

今回は暑い時期に気を付けていただきたい、脱水についてお伝えします。

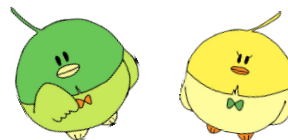
そもそも、脱水とは体内に入ってくる水分量と体外に出ていく水分量のバランスが崩れて、体内の水分量が減少したときに起こります。体外に出ていく水分は汗だけではなく、排尿、下痢、嘔吐、出血などがあるため下痢・嘔吐時には脱水に陥りやすくなります。

特に高齢者は、体内の水分量が少ないため、脱水状態になりやすく、新生児や幼児も体温調節機能が十分に発達していないことや発汗機能や腎機能が未熟なため注意が必要です。

脱水状態になると、血圧低下や脳血流減少により、立ちくらみや、めまいなどの症状が出現し、さらに脱水状態がすすむと、筋肉痛、筋肉硬直（こむら返り）が起こることがあります。

そのため、脱水予防、脱水時には、水分だけではなく、塩分を摂取することが必要です。手軽に摂取できる経口補水液やスポーツドリンクは、塩分だけではなく、小腸で吸収しやすくするために糖分も含まれていますので、こまめに飲んでいただくことが大切です。コロナでマスクをしていると面倒になってしまいますが、脱水予防は意識しましょう！

～緊急食糧支援～



新型コロナウイルスの影響等、様々な理由で日々の食料にお困りの方に、フードバンクかながわと並木地域ケアプラザ包括支援センターの共催で6月に「緊急食料支援事業」を実施しました。

24世帯のべ62名の方に、簡単に調理できる食品を中心に食料をお渡しし「とても助かります。」等の声を多くいただきました。

地域ケアプラザとして、必要とされる支援を皆さまにお届けできるよう今後も企画していきたいと思っております。(※内容は、サバ缶・カレーレトルト・スープ・お米・お菓子・お茶等です)

並木地域ケアプラザからのお知らせ



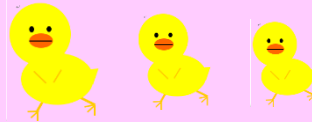
子育てサロン再開！



新型コロナウイルス感染拡大防止のために、3月からお休みしていた「子育てサロン」を6月16日に再開することができました。まだまだ感染の心配もあり、おもちゃの使用も制限されている中での再開なのでドキドキでしたが8組の親子の方が遊びに来てくれました。

4か月の間に身長がグンと伸びていて子供たちの成長の速さにびっくり！

また、自粛期間中に遠方から引越して来て、何も情報がなく困っていた親子さんも楽しく遊んでもらえたようで、一安心です。今までのように全てのおもちゃが使えるようになるには、まだもう少し時間がかかるかもしれませんが、コロナ対策を行いながらみなさんが楽しく遊べる「子育てサロン」を模索していこうと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。



9月並木ティールーム

フットケアセミナー ～健康は足元から～

足の素晴らしい機能と役割を学びます。
足のトラブルの原因と予防法を知り、
自分で適切なケアをしましょう！



【日時】令和2年9月9日(水)
13:30～15:00

【会場】並木地域ケアプラザ2階

【定員】15名(※先着順)

【参加費】無料

【申込み】8月11日(火)～

【持ち物】飲み物・筆記用具

【講師】フットラボ横浜 沼田美恵子氏

ナイトピラティス

Part 4

【きれいな姿勢 & ぶれない体幹をゲットしよう！】

今回は、12回の連続講座です。

終了後、自分の身体がどうかかわっているかはお楽しみに～♪

【日時】令和2年10月14日(水)～令和2年3月24日(水)

(第2・第4水曜日) 19:00～20:00

【会場】並木地域ケアプラザ2階

【定員】12名(※多数応募の場合は抽選)

【参加費】4,800円(初回一括集金)

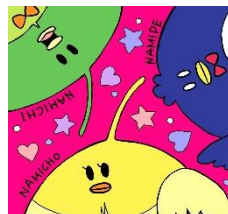
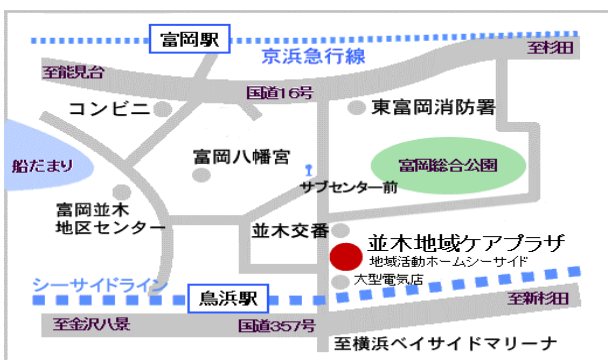
【申込み】9月1日(火)～9月30日(水)

【対象】運動に制限のない方

【講師】Marina(スポーツインストラクター)

ホームページで横浜市の市民利用施設等イベント情報にも事業のお知らせを載せています。

この広報紙に掲載された講座等の応募・問い合わせにより収集した個人情報は、当ケアプラザからの案内等の送付・連絡のために使用し、目的外には使用することはありません。



お問い合わせは・・・
横浜市並木地域ケアプラザ
金沢区富岡東2-5-31
TEL:775-0707 FAX:775-0877

