

# 反町地域ケアプラザ予定表

6月

午前開催  
午後開催

※主催・共催事業を掲載しています。新型コロナウイルス感染拡大状況により予定が変更する可能性があります。詳細はケアプラザまでお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 貸館抽選会 木曜日こいの広場	2 反町男塾 睡眠ケア講座 健康相談	3
4	5 反町体操教室	6 布おもちゃグループ 青木なかよし会	7 Ah~さくら体操教室	8	9 反町活き粋シニアの会	10
11	12 たんたんキッズ ポッチャ	13 布おもちゃグループ ボランティア講座	14 ご近所お茶飲み会	15 木曜日こいの広場	16	17 悠々亭
18	19 反町体操教室	20 布おもちゃグループ ボランティア講座	21 Ah~さくら体操教室 反町 男の体操教室①	22	23 リトモバンビ 反町活き粋シニアの会	24
25 休館日	26 ポッチャ	27 布おもちゃグループ ボランティア講座	28 ご近所お茶飲み会	29	30 かなプラ子育て応援タイム	

7月

午前開催  
午後開催

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 貸館抽選会 反町体操教室	4 布おもちゃグループ 青木なかよし会	5 Ah~さくら体操教室 反町 男の体操教室②	6 木曜日こいの広場	7 反町男塾 健康相談	8
9	10 たんたんキッズ ポッチャ	11 布おもちゃグループ	12 ご近所お茶飲み会	13 司法書士による無料相談会	14 反町活き粋シニアの会	15 悠々亭
16	17 反町体操教室	18 布おもちゃグループ 介護者のつどい	19 Ah~さくら体操教室 反町 男の体操教室③	20 木曜日こいの広場	21 親子でワットと遊ぼう	22
23	24 ポッチャ	25 布おもちゃグループ	26 ご近所お茶飲み会	27	28 リトモバンビ 反町活き粋シニアの会	29
30 休館日	31					

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

## たまたて箱



<第126号> 令和5年5月25日  
〔発行：反町地域ケアプラザ〕  
横浜市神奈川区反町1-11-2  
電話 321-8004  
FAX 321-8077  
http://www.yokohamashakyo.jp/  
tanmachi/

### 新所長よりご挨拶

4月より反町地域ケアプラザの所長となりました大橋竜太郎（おおはし りゅうたろう）と申します。

3月までは泉区社会福祉協議会の事務局次長として勤務しておりました。横浜駅北口や東神奈川駅前の商業施設、反町公園など、私生活でも馴染みの多いこのエリアで働けることを嬉しく思います。

反町地域ケアプラザのスローガンは『みんなに寄り添うチームたんまち』です。

このスローガンをモットーに「誰もが安心して暮らし続けられるまち」の実現を目指し、地域の皆さまがケアプラザに何を求めているのかを常に考え、ケアプラザ職員一同、チームワークを発揮しながら、相談など1つ1つ丁寧に対応できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



所長  
大橋 竜太郎

### 出前講座のご案内

自治会町内会やシニアクラブなどの地域の集まりや、ボランティアグループが主催する催しに、職員が出向いて講座を行います！内容のご相談などは、お気軽にお問い合わせください☆

<主な講座内容>

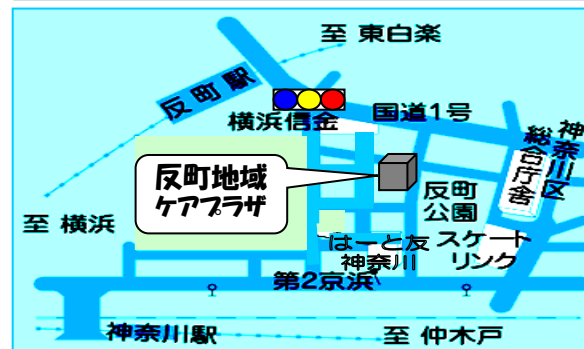
- ①認知症サポーター養成講座
- ②認知症予防・脳トレ ③口腔ケア
- ④栄養・食事 ⑤運動・体操
- ⑥介護保険
- ⑦成年後見制度・ライフデザインノート など

★ケアプラザ相談時間について★

月曜日から土曜日まで：午前9時から午後6時まで

日曜日・祝日：午前9時から午後5時まで ※休館日（最終日曜日）・年末年始を除きます

※来所相談をご希望の場合は、事前にお電話等で連絡（ご予約）のうえお越しくださいますようお願いいたします



☆反町駅より徒歩3分☆

開館日：月曜日～土曜日 9時～21時

日曜日・祝日 9時～17時

休館日：毎月最終日曜日、年末年始



※駐輪・駐車場はありません。



介護者のつとめ7月開催

# 学べば身になる介護施設の話

少子高齢化が進み、今や約3人に1人が高齢者となる超高齢社会となりました。自分自身やご家族様を含め、施設への入所を検討されている方は必見です！介護施設にまつわる様々な知識について一緒に学んでみませんか？

神奈川県ロイヤル株式会社  
ロイヤル介護入居相談室 そごう横浜店 高橋 知裕氏



日時：7月18日(火) 13:30~

場所：反町地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：介護や介助が必要な方を看ている家族および介護に関心がある方

申込：電話または窓口にて受付

ご参加お待ちしております！



令和5年度

## 郵便局出張相談 司法書士無料相談会

6月15日(木)

8月15日(火)

【時間・場所】

9:30~10:30

横浜ポートサイド内郵便局

11:00~12:00

神奈川宮前郵便局

※問い合わせ・予約は反町地域ケアプラザまでお願いします。

郵便局にケアプラザ職員が出張し、相続、成年後見制度、認知症の心配、介護のあれこれやお困りごとなどのご相談をお受けいたします。お気軽にお立ち寄りください！

成年後見・遺言・相続の相談を中心にお受けいたします。お気軽にお越しください！

【日程】

第1回：令和5年7月13日(木)  
司法書士相談会

【時間】

13:30~15:30

1組30分程度(8組程度)

※申し込みは、反町地域ケアプラザまでお願いします。  
※予約優先になります。



## かなづら子育て応援タイム

かなーちえ&反町地域ケアプラザ共催

### 「0歳のおひざに抱っこのおはなし会」

0歳ちゃんも、親子で絵本を楽しめます♪大人も子どもも、ゆったりたのしんでください。絵本選びのコツなども聞くことができます。ぜひこの機会にご参加ください♪

◆日時：6月30日(金) 10:30~11:30  
※10:00~受付開始



- ◆講師：神奈川県図書館司書 & ブックスタートグループ「かなぶっく」さん
- ◆場所：反町地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆対象：0歳から未就学児までのお子様と保護者
- ◆参加費：無料
- ◆定員：親子15組
- ◆申込：5/8(月)から反町地域ケアプラザにて電話または窓口にて受付



いよいよ、暑い季節がやってきます！  
熱中症が疑われる人を見かけたら...



### 熱中症を疑う症状

めまい、失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

自力で水が飲めない、意識がない場合は、  
ためらわず救急車を呼びましょう！



救急車が到着する間に救急処置をしましょう。呼びかけても反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。氷のう等があればわきの下、ももの付け根を集中して冷やしましょう。



- ✓ **水分補給**  
水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する
- ✓ **涼しい場所へ**  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ✓ **からだを冷やす**  
衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

ここ大事！  
日頃からこまめな水分補給と休息をとるようにしましょう！