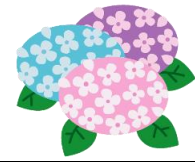
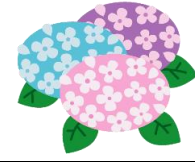


反町地域ケアプラザ予定表

6月

午前開催
午後開催

※主催・共催事業を掲載しています。詳細はケアプラザまでお問合せください。

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	6 木曜いこいの広場	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	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	19 Ah〜!さくら体操教室 反町男の体操教室	20 木曜いこいの広場	21 健康相談	22
23 30 休館日	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 反町活き粋シニアの会	29

7月

午前開催
午後開催

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

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132号＞令和6年5月20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
<https://www.yokohamashakyo.jp/tanmachi/>

多世代交流！ スマイルDay

日時：6月29日(土)10時～12時
場所：神奈川地区センター小・中会議室

小さいお子さんからお年寄りの方も一緒に楽しくゲーム感覚で体を動かしたり、体操を行います。無理のないため、どなたでも楽しめます。

対象者：3歳～大人
定員：30名程度(親子含む)
申込み：反町地域ケアプラザにて受付
参加費：無料
※動きやすい服装と飲み物をご持参ください。

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☆

★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

＜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

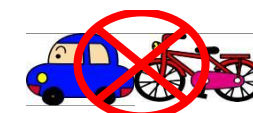


☆反町駅より徒歩3分☆

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。



令和6年度司法書士・行政書士 無料相談会

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

【日程】
第1回：令和6年7月11日(木)
司法書士相談
【時間】
13:30～15:30
1組30分程度（8組程度）

【場所】
反町地域ケアプラザ
多目的ホールおよびボランティアルーム

※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。お早めにお申し込みください。



♪ おやこ広場 ♪ リトモバンビ ♪

工作・読み聞かせ・楽器を使ったリズム遊びなど、幼稚園や保育園のデビューにピッタリ♪のリトミック講座です♪

日 時：7月26日（金）10：30～11：30
場 所：反町地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費：無料
対 象：1歳半から未就園児のお子さんとその保護者10組
講 師：リトミック講師 川本 響子氏
申 込：7月12日（金）より事前申込制 電話または窓口にて受付

＊講師について ご紹介＊
反町地域ケアプラザにて10年以上リトミック講師として講座を担当。その他、音楽講師（ピアノ・声楽）、チャイルドコーチングアドバイザーなど様々な資格や教員免許をお持ちの方です。



ヨコハマ寄附本 ご報告

本による新しいかたち【ヨコハマ寄付本】～読まなくなった本を寄付金にかえませんか～



「ヨコハマ寄付本（善意銀行）」について、みなさまのご協力で令和5年度は**5,449円**の寄付を行うことができました。お一人お一人のお気持ちが積み重なり、横浜市の福祉に役立てることができています。ありがとうございます！
引き続き回収していますので、よろしくお願いいたします。

熱中症特別警戒アラートとは

都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が**35（予測値）に達する場合等に発表**します。都道府県の枠を超えて暑い状況等が想定されますので、近隣の都道府県においても注意が必要な可能性があります。

自身で熱中症予防行動をとることが基本ですが、気温が特に著しく高くなることにより重大な健康被害が生じるおそれがある場合には、自身による熱中症予防行動が難しい場合もあることから、家族や周囲の人々による見守りや声かけ等のお互いの助け合いが大切となります。

なお、熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が**33（予測値）に達する場合に発表**します。

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは、人間の熱バランスに影響の大きい

気温 湿度 輻射熱ふくしゃねつ ※₁ の、3つを取り入れた温度の指標です。 ※₂

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省が暑さ指数（WBGT）の情報を提供しています。

暑さ指数（WBGT）は乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計による計測値を使って計算されます。

暑さ指数（WBGT）が28を超えると熱中症の危険性が高まります。

※₁ 輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。

※₂ 正確には、これら3つに加え、風（気流）も指標に影響します。

【厚労省熱中症予防サイト参考】

暑さ指数（WBGT） = 1 : 7 : 2
乾球温度（気温） 湿球温度 黒球温度

熱中症を予防するにはどうしたらいいの？

○涼しい服装を選びましょう。

○外出時は日陰を利用しましょう。

○外出する時は日傘・帽子を利用しましょう

○こまめな休息と水分・塩分補給をとりましょう。

○室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。

○体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。



暑さから、自分の身を守りましょう!!



日常生活における熱中症予防指針		
WBGTによる 温度基準域	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活 活動でおこる 危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28℃以上 31℃未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25℃以上 28℃未満	中等度以上の 生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動 でおこる 危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。