

～子どもの交流の場～

どなたでも自由に過ごせる交流の場をご紹介します！

豊田地区にある、どなたでも自由に親子で行ける交流の場です！
子育て中の保護者が「子どもが安心して過ごせる場」を活用してもらいたいです。
ぜひ、ご参考にしてください。

子育て支援者会場 あそびっこ

子育て支援者による子育て相談ができ、みんなで遊べる交流の場です。

子どもと遊びながら、気軽に子育ての相談ができます。とくに相談することがなくても遊びにきてください。開催時間中は出入り自由です！

施設ならではの遊び方で楽しみましょう！

※子育て支援者とは…

子育ての経験者で、横浜市の各区の指定を受けた支援者。自らの経験や情報を活かして、相談、子育てグループの支援などを行っています。

施設インフォメーション

日時：毎週火曜日、10:00～11:45

場所：豊田地区センター1階プレイルーム

対象：乳幼児、親子先着順

参加費：無料

問合せ：栄区こども家庭支援課

045-894-8049

みなさんの声

Q,利用のきっかけ

A,

★引っ越して来て始めて参加した時に、支援者さんがみんなの輪の中にうまく入れてくれる配慮をしてくれたことで信頼しているので通っています。

Q,気に入っているところ

A,

★悩み事も支援者さんからのアドバイスだけでなく、同じ境遇のママさんにつなげてくれて友達もできました。

★気軽に行き来できるのと、支援者さんがあいだをとり持ってくれるので雰囲気が良いです。

★絶対、毎回来なくても都合に合わせて良いというところも気に入ってます。

お知らせ

※運営方法や開催状況は、今後予告なく変更となる可能性があります。

※悪天候や会場の都合などで、開催中止になることがあります。ご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

みなさんが…
安心して遊べるよう”おもちゃ&マット”など清潔な状態にし工夫してます！
気軽にお話ししながら交流してもらえたらと思います。ぜひ、遊びに来てみてくださいね！

★子育て支援者さんより★

親子の広場ぽっかぽか プール遊び

今年もみなさんのあつのご要望にお応えして、テラスでの水遊びを開催します。テラスならではの雰囲気を楽しみましょう！親子のみなさんが予約なしで、お子さんのタイミングに合わせ自由楽しめる交流の場です。

※持ち物…

飲み物、水着、水遊び用おむつ、着替え、タオルなど

施設インフォメーション

日時：7月9日、8月6日（火）10:00～11:45

場所：豊田地域ケアプラザ2階テラス

対象：未就園児と保護者

参加費：無料

問合せ：豊田地域ケアプラザ

045-864-5144

みなさんの声

Q,利用のきっかけ

A,★夏休みを利用して従兄弟と一緒に参加できました！

Q,気に入っているところ

A,★中学生のボランティアさんがいてくれ賑やかさが、更に増しています。



協力医による夏バテ・熱中症に備えよう！

暑さに慣れて、元気に夏を過ごしましょう！！

これから本格化する暑い季節に備え、身体が暑さになれるよう備えましょう。備えることで、暑い環境での活動時に体温の上昇を抑え、熱中症のリスクを減らすことができます。これを暑熱順化（しよねつじゅんか）と言います。

暑熱順化のメリット

- ・汗を効率よくかけるようになる。
- ・体温調整が上手くなる。
- ・血液の循環が良くなる。
- ・熱中症にかかりにくくなる。

暑熱順化の方法

1. 少しずつ暑さに慣れる
・最初は涼しい朝や夕方に軽い運動をしましょう。
・徐々に活動時間を増やしていきましょう。
2. 毎日少しずつ行う
・毎日少しずつ暑い環境に身を置くことで、体が暑さに慣れます。
・続けることが大切です。連続して1～2週間行いましょう。
3. 毎日の入浴を利用する
・入浴で体を温めることも暑熱順化に効果的です。
・お風呂の温度はぬるめ（38～40度）に設定し、ゆっくりとリラックスしましょう。
・入浴後はしっかりと水分補給を忘れずに。

4. 水分補給を忘れずに
・こまめに水やお茶を飲みましょう。
・塩分補給も大切です。塩飴やスポーツドリンクを利用しましょう。可能であれば食卓塩でなく、岩塩やニガリの入った天日塩がよいです。

注意点

- ・無理をしないで、体調が悪い時は休みましょう。
- ・暑い日中は避け、涼しい時間帯に活動しましょう。
- ・涼しい場所で休むことも大切です。
- ・入浴中は長時間熱いお湯に浸からないようにしましょう。

こんな時は注意！

- ・体調が悪いと感じたら、すぐに涼しい場所で休みましょう。
- ・頭痛、めまい、吐き気を感じたら、水分補給をして安静に。

これらをできる限り試してみましょう。
完璧を目指す必要はないですが、少しでも多くのことを試したら、夏本番に向けた良い準備になりますので、ぜひ！

協力医

【本郷台整形外科クリニック】
院長：田中 堅一郎

【豊田地域ケアプラザ健康相談】
第1・3金曜日13:00～14:00
要予約：1人15分程度（無料）

