



けあぶら通信



2017年7月号(累計86号)
 発行 ~ここに笑顔がある~
 東山田地域ケアプラザ
 住所 224-0024 東山田町270
 電話 045-592-5975
 FAX 045-592-5913
 発行責任者 所長 堂前裕子

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。皆さまいかがお過ごしでしょうか？
 梅雨が明けたら、いよいよ夏がやってきますね！
 今年の夏も厳しい暑さが続く予想が出ております。部屋の温度や適度な
 休息、水分・塩分補給を忘れずに、皆さんで元気に夏を乗り切りましょう！



ママと赤ちゃんのための健康講座

7月25日(火)、31日(月) 10:30~11:30

離乳食を始めて2ヶ月を過ぎたころの赤ちゃんと
 ママのためのお役立ち講座 《2回で1コース》

1日目：食生活のお話と離乳食（2回食）の試食

2日目：赤ちゃんと一緒にたのしく運動

持ち物：普段使っている離乳食用スプーン、飲みもの、バスタオル
 ~動きやすい服装でお越しください~

区役所と共催して毎月、区内いずれかのケアプラザで実施している事業です。
 お子さまの月齢や状態にあわせてご参加ください♪

申込・問い合わせは東山田地域ケアプラザ（592-5975）へご連絡ください。



ボランティア 募集中!



高齢者対象のミニデイサービス「ゆうゆう東山田」では、ボランティアさんを募集しています！

ボランティア内容

お茶出し、ゲームのお手伝いなど

ボランティア活動日

毎月第2、第4土曜日

9:00~16:00

午前中のみでもOKです♪

興味のある方、お気軽にご連絡ください

☎：592-5975



育メンパパを 目指そう!

親子体操や絵本の読み聞かせ、座学や座談会を企画しています。

もちろん、ママと一緒にの参加も大歓迎♪

日時 10月7日(土) } 10:30~
 10月21日(土) } 12:00
 11月4日(土)

参加費 無料

対象 0歳~未就園のお子さん、
お父さん、お母さん

定員 20組程度

申込 東山田地域ケアプラザへ
ご連絡ください



包括奮闘記

ネットワークを広げています！

包括では、東山田地区・山田地区にある介護保険事業所を対象に連絡会を開催しています。支援者同士のつながりやスキルアップを目的としているこの連絡会。毎回、30名程の職員の方々に参加いただいています。昨年度からは連絡会の中で有志を募り、地域の老人会やサロン、認知症カフェ等におじゃまをさせていただき、介護予防の体操やゲーム、介護保険サービスの案内等、事業所の強みを活かした活動も展開中です。事業所が地域の活動に参加したことで「とても楽しいゲームができて良かった」「こんなサービスがあるなんて知らなかった。自分も利用してみたい」等、地域の方から嬉しいお声をいただきました。

地域と事業所が繋がることにより、相乗効果が生まれ地域力がアップします。これからも住み慣れた場所でいつまでも安心して暮らし続けることができるようネットワークを広げるお手伝いをしていきます！

☀️ 熱中症にご注意ください

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、その人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそんなに高くない日でも、急に暑くなった・湿度が高い・風が弱い日には熱中症に注意が必要です。

◇高齢者への注意点

年齢を重ねると温度に対する感覚が弱くなり、室内でも熱中症になることがあります。部屋には温度計を置いて、こまめな水分補給を心掛けましょう。

◇幼児への注意点

幼児は体の体温調整機能が十分に発達していないため特に注意が必要です。晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

暑い日には無理をせずに涼しい場所へ避難したり、風通しのいい服装にするなど、日々のちょっとした工夫で、熱中症から身を守りましょう。

環境省 熱中症予防情報サイトより一部抜粋

ケアプラザに
忘れ物して
いませんか？



その他にも、忘れ物をお預かりしています。

お心当たりのある方は、お電話または窓口までお声かけください。