

2021 7月 東山田地域ケアプラザ

七夕の月がやって参りました。力強く成長する姿から筍(=竹 / 笹)は生命の象徴だと言います。短冊にお願い事を書いて天に届けましょう！今月は、オリンピックも始まります。大勢で集まっての応援というわけにはいきませんが、みんなで心をひとつに日本の選手団を応援しましょう。
日頃のご相談、お問い合わせ、ご要望はぜひケアプラザまでお寄せ下さい。(小後摩)

ケアプラザ広報紙
2021年7月1日発行
都筑区東山田町270
TEL 592-5975
FAX 592-5913
発行責任者：堂前 裕子



詳しくはお電話又はHPをご覧ください

子 育

子育て支援相談会場のご案内

4月より会場が東山田地域ケアプラザに変わりました。
不安なことや困りごとなどお気軽にご相談ください。
7月22日は祝日のためお休みです。

毎週木曜日(祝日以外) 10時～12時
予約不要・参加費無料
保護者の方は室内履きをご持参ください



お問い合わせは
東山田地域ケアプラザまで

一 般

第8回

からだ相談会

地域の医療、リハビリ、介護の専門スタッフ、
東山田地域ケアプラザ職員による無料相談会です！

開催日時：令和3年7月10日(土)
13:00～15:00

会 場：リハプライド・つづき
都筑区北山田1-1-35レーヴ北山田102号

①電話相談②会場での相談③出張相談いたします
※会場への送迎も可能
※会場相談、出張相談は事前申込(7月8日まで)となります

～～～からだ相談会の申込連絡先～～～
リハプライド・つづき(ディサービス)
からだ相談会担当者宛て
☎045-548-8393

子 育

親子で楽しくリズムック ぴょんぴょんうさぎ

日時：8月20日(金) 川原 千晶 先生
時間：10時～11時(受付は9時30分から)

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：1歳～3歳くらい(未就園)の親子
募集人数：12組くらい(先着順)

参加費：1回 400円
申込み開始：7月21日(水) 13:30～(8月分)
動きやすい服装・水分・元気な体・ママはマスク着用

保護者の方は室内履き・スリッパ等ご持参ください



子 育

遊びのおもちゃランド

盆踊りのBGMに合わせて一緒に踊ったり、ミニミニお魚
すくいや輪投げをして夏祭り気分を味わいましょう！

日 時：8月6日(金) 10時から12時
場 所：東山田地域ケアプラザ/多目的ホール
対 象：0歳から3歳くらいまでの未就園の親子
15組くらい
参加費：1組 100円(1名増えるごとに+100円)
申 込：7月14日(水) 13時30分より
お電話または窓口にてお申込み下さい

保護者の方は室内履き・スリッパ等ご持参ください



多 世 代

夏休み特別企画

観音寺で脳活

暑い夏に涼しいお寺と一緒に脳活しませんか？
楽しく交流しながら頭も心も温かい多世代交流

7月31日(土)

座禅体験
(呼吸に集中してみよう)
昔の遊び体験
ゲーム(脳トレ)

時間：10:00～12:00 人数：30名
場所：観音寺(東山田4-32-30)
対象：多世代交流を目的に、小学生から高齢者まで
どなたでもお気軽にご参加下さい
持物：飲み物、筆記用具

お問い合わせは東山田地域ケアプラザまで

8月28日(土)

そろばん体験

参加費無料

観音寺



子 育

どうさんくらぶ



毎月第3金曜日は
どうさんくらぶの日で
す。親子で遊びに来ま
せんか？

8月は
お休みです



おさんぽカフェ in 東山田

障がい児・者、ご家族、地域の方の集まりの場「おさんぽカフェ」を開催します。誰でもご参加いただけます。今回は無礼面をお迎えしてのライブを開催！日頃感じている相談も受け付けます。お気軽にご参加下さい。

日 時：8月21日（土）
10時～12時・13時半～15時
場 所：東山田地域ケアプラザ
多目的ホール
参加費：200円
お電話にてお申し込み下さい



アフリカダンス

アフリカダンスとは？

西アフリカ（ギニア・セネガル・マリなど）でアフリカ太鼓（ジャンベ・ジェンベ）の音に合わせて体全体を使って踊るアフリカの伝統的な舞踊です。

日 時：8月28日（土）
17時30分～18時30分
場 所：東山田地域ケアプラザ
多目的ホール
参加者：自閉症・発達障害のある方 10名まで
参加費：500円/1回
持ち物：タオル、水分・参加費（500円）
服 装：動きやすい服装
（はだして踊ります。）



東山田地域ケアプラザ 出張相談会 毎月15日は

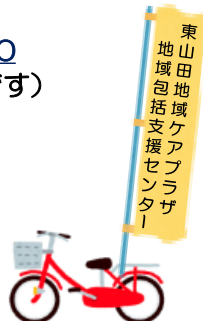
けあぷらてー

協力：すみれが丘町内会

日 時：7月15日（木）
10:00～12:00
（次回、8月はお休みです）

場 所：すみれが丘町内会館
対 象：ご高齢者に関する
ご相談がある方

参加費：無 料



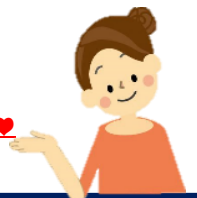
東山田地域ケアプラザ 介護者のつと

ほっと茶屋

日 時：7月27日（火）
13:00～14:30

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：介護者の方、介護を終えられた方、
これから介護に入る方
定 員：15名
参加費：100円

8月は24日（火）です♥



熱中症についてご存知ですか？

新しい生活様式に合わせた対策、ぜひ参考にしてください

熱中症 予防

熱中症の死亡者数 平成30年 1581人
(令和2年6月～9月) 令和元年 1224人 } 3年連続1000人超
令和2年 1433人

熱中症予防の5つの心得え！

1. 暑さを避け、体調が悪い時は涼しい場所へ（日傘、帽子を利用して）
2. 扇風機、換気扇を併用（暑い時はエアコン等を使用）
3. マスクを付けたままはげしい運動は避ける
4. 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給（1日あたり1, 2ℓ（コップ6杯））
5. 適度に運動、定時の体温測定（日頃からの体づくりと体調管理）

令和3年4月より、暑さ指数により熱中症警戒アラートが発令されるようになりました。

気温1：湿度7：輻射熱2から暑さ指数を算出し、33以上と予測される場合に環境省・気象庁より発表されます。



リスクを高める原因として
気温 湿度 輻射熱
1 : 7 : 2

65歳以上の方の9割が屋内でエアコン未使用の方の割合です。（令和2年、東京23区 合計200人（熱中症死亡者速報値））

その際はいつも以上に熱中症予防に心がけましょう！

政府広報・内閣府より参照

《ケアフラギャラリー》～今後の予定～

7月 Tシャツ ステキアートの子も達
8月 陶芸作品 藤村 芳太郎さん



急遽中止となることがあります。詳細はケアプラザまでお問い合わせください。皆様の参加をお待ちしております。

★ケアプラザへお越しの際は室内靴をご持参下さい。
※当ケアプラザでは個人情報保護法を遵守しています。