

さくらだより。



平成 22 年 **夏** 号

はじめのいっぽ10期募集!

初めての子育て応援します♪

「初めての赤ちゃんが産まれて嬉しいけれど、不安がいっぱい・・・。」

「2人目の赤ちゃん、ママ友がほしいなあ・・・。」

そんなママ達と赤ちゃんの会。楽しくお友達作りや情報交換しませんか?



対 象 平成22年3月以降に生まれた第一子の親子
平成22年3月以降に生まれた第二子以降の親子（上の子を預けられる方）
活 動 場 所 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール（※車での来館は不可。）
日 程 毎月 **第4月曜日** 開催の **6回コース**

10月25日 11月22日 12月27日
1月24日 2月28日 3月28日

活 動 時 間 **10:00~11:30** (9:45 受付開始)

定 員 **15組**程度 (応募多数の場合、抽選)

●当選者には、9月1日(水)、2日(木)、3日(金)に、ご来館頂き入会書類を配布予定。

参 加 費 **400円** (6回分の保険料及びお茶代)

申 込 期 間 **9月1日(水)~9月24日(金)**

(27日抽選、結果は29日返信ハガキにて通知。)



【お申込方法】

●往復ハガキに、住所・電話番号・氏名（親子）・お子様の性別・生年月日を記入し、ケアプラザへ郵送。

【お問合せ・お申込先】

〒244-0816 戸塚区上倉田町 259-11 TEL: 865-5700
横浜市上倉田地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当コーディネーター宛

※倉田コミュニティハウスの「0歳児クラブ」にお申し込みの方はほぼ同じ内容ですのでご遠慮ください。

デイサービス

夏! 大切な水分補給・・・そして夏ばて防止に
リハビリ体操しませんか? また若返りも出来るかと?



* 看護師指導のもと毎日、筋力トレーニング体操を行っています。

①



(リラクゼーション)

- 1 息を吸いながら両肩を出来る限り上へ持ち上げます(3秒)
- 2 息を吐きながら、ゆっくり肩の力を抜きます。(5回繰り返す)

♥効果♥ 肩こりをやわらげ
腕 首の血流を改善します。

(ひじまる体操)

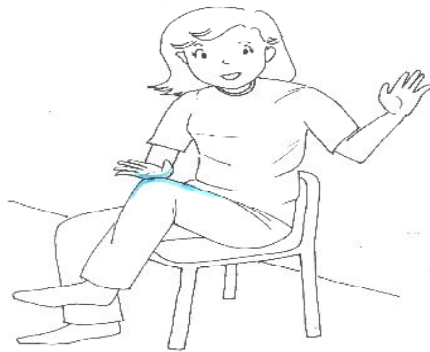
②

- 1 両手を肩におき、肘を大きく円を描くように回します。
- 2 ゆっくり交互に行います。

♥効果♥ 肩甲骨の周りの筋肉がほぐれ、
血行が良くなり肩こり予防、関節もしなやかになります。



③





(足ぶみ体操)

- 1 足を交互に上げ下げし、ゆっくり床を踏みしめます。

♥効果♥ 圧を加える事で 体内のカルシウム
が集まり骨粗鬆症を予防、又、
むくみ解消になります。

デイ見学 体操の体験は、お電話で相談下さい。☎045-865-5700 担当 きじま

織姫や彦星もビックリ! きれいな七夕弁当  来年もお楽しみに 



健康ライフ講座(上倉田地域ケアプラザ)終了！！

5月20日から開始した1回目の健康ライフ講座が無事に終了いたしました。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。毎回和気あいあいと楽しい雰囲気、皆様のチームワークも抜群でした。

今回からフットケアや口腔ケアなどの演習を取り入れ、より充実した内容になりました。参加者の皆様からも「わかりやすく、実用的」とご好評いただきました。

次回の健康ライフ講座は9月から始まります。健康に興味のある方のご参加をお待ちしております。よりよい健康をめざしませんか？



口や入れ歯の
手入れが大切
なんだなあ

足と爪は健康を
足もとから支え
られています



次回 健康ライフ講座 (倉田コミュニティハウス)

対象 : 65歳以上の方

日程 : 9月2日 9日 16日 30日

10月7日 の全5回(すべて木曜日)

時間 : 10:00~12:00 (初回、最終日は12:30終了)

場所 : 倉田コミュニティハウス (上倉田町1865-4)

定員 : 16名

申込 : 8月11日(水)受付開始

申込先: 上倉田地域ケアプラザまで (電話 865-5700)

※ 11月からは舞岡地区センターでの開催を予定しています。
募集の詳細は広報等にてお知らせします

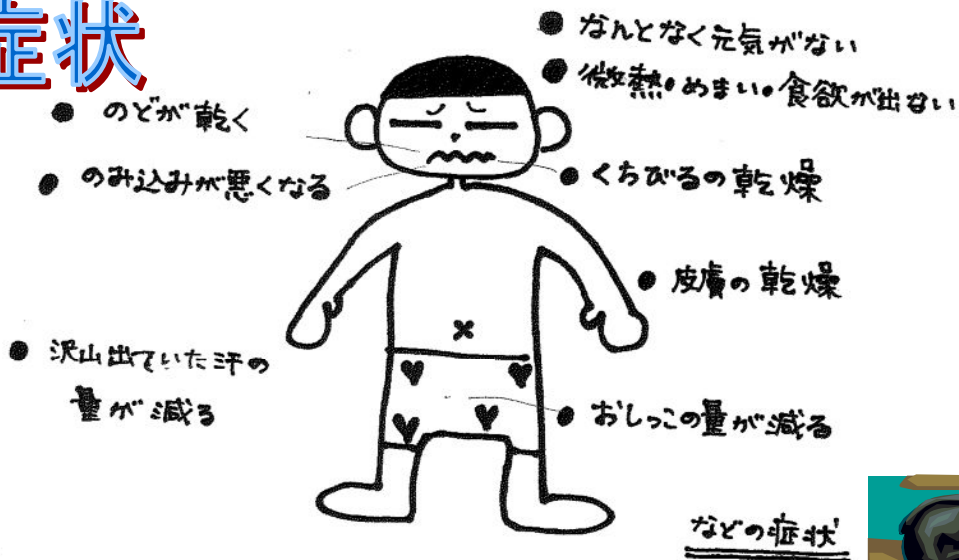


お疲れ様でした

脱水に注意

毎日暑い日が続いていますね。そんなときに注意していただきたいのは脱水です！！

症状



これらは主な症状です。全てが当てはまるわけではありません。

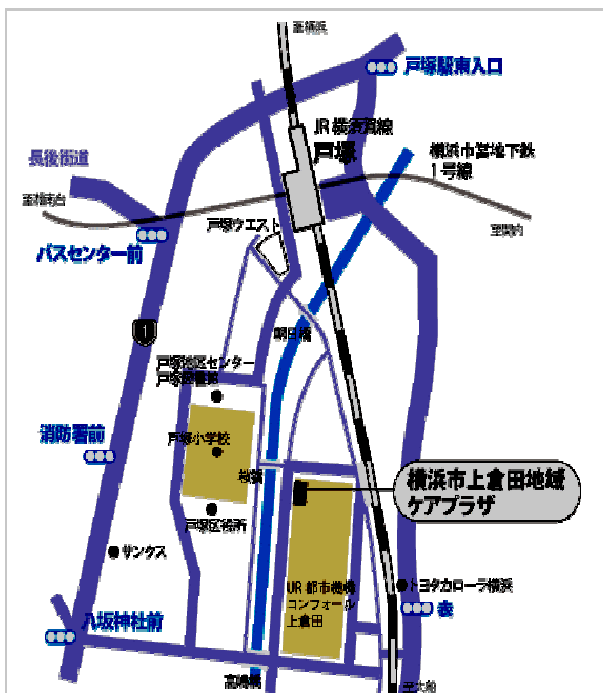
症状に出ないこともありますので、『いつもとなんとなく違う』と感じたら要注意！！

特にご高齢の方は病院で診てもらおうといいですね。

対策

こまめな水分補給（室内でも必ず取るようにしてください）が重要です。1日1リットル以上を目安にしてみてください。一度に飲むことは難しいため、少しずつ分けて飲むようにするといいですよ。

ケアプラザ案内図



～お申込・お問い合わせ～
横浜市上倉田地域ケアプラザ

横浜市戸塚区上倉田町 259-11
電話：045 (865) 5700
相談用：045 (865) 5701
FAX：045 (865) 5711

E-mail：

kamikurata@hirakukaicp.or.jp

さくらだよりは、下記のHPでも見ることが出来ます。

http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html