



生活支援体制整備事業から

空いてる時間にちょっとしたお手伝い 年齢問わずメンバー募集中
ボランティアサークルまごの手

誰かの役に立つことで、
気持ちが前向きになります。
日々の生活に彩りが
加わります。



活動時の様子



高田地区在住のお一人暮らしの高齢者等を対象に、庭の手入れや室内清掃といった**家庭内のちょっとしたお困りごとのお手伝い**をしています。

8月を除く毎月第2土曜日10時から定例会を開催しています。活動におけることやそれ以外についても気兼ねなく話せる場になっています。

定例会でも実際の活動の場でもよいので、**一度雰囲気を見に来ませんか。**ボランティア活動後の達成感をメンバー同士分かち合うだけでなく、親睦会（任意参加）もあり、知り合いが増えます！**無理なく続けられる活動**ですので、ご参加お待ちしております!!

☎高田地域ケアプラザまでご連絡ください。(井越)

地域活動交流から

地域包括支援センターから

作ろう！親子de
アイシングクッキー

5月6日(火)アイシングクッキー認定講師の
谷森菜土果先生をお招きし、アイシングクッキー
教室を開催しました。定員がわずか15分で埋まる
ほど大人気のイベントとなりました。完成した
クッキーは、ハートや星、ソフトクリームやナポ
リタンスパゲティーなど、とてもかわいらしく仕
上がっていました。親子での素敵な体験を通じて、
絆を深める良い機会になったのではないでしょ
うか。参加者同士の交流も自然と生まれていま
した。楽しみながらつながりを広げられる場と
して、とても有意義な活動だと思いました。今
後もこのようなイベントを通じて、地域の温か
さやつながりを育ていけると素晴らしいです
ね。(吉光)

熱中症
予防

暑い夏を乗り切ろう！

暑さが本番となってきました。高温多湿な環境では屋内外ともに誰もが熱中症になる可能性があります。特に高齢者は暑さに対する感覚機能や体温調節機能の低下があり注意が必要です。またお子様もからだの機能が十分に発達していないので、周りの大人が配慮する必要があります。

まずは熱中症にならないように予防することが大事です。室内ではエアコンを活用し涼しく過ごすこと、暑い日はなるべく外出も控えること、外出時には日傘の使用や帽子着用、また適宜休養を取り、体調に変化はないか確認をしていきたいと思います。

そして室内・外出時に関わらず、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

めまい・頭痛・吐き気・倦怠感など熱中症の症状がある場合はまず体を冷やし、経口補水液の補給などの応急処置を！症状が改善しない場合は医療機関へ受診しましょう。(福田)



介護相談 ※要予約制

 045-594-3603



発行元:横浜市高田地域ケアプラザ

発行責任者: 栗原 正朋

港北区高田西2-14-6

電話：045-594-3601

FAX: 045-594-3605

[illegible]

居宅介護事業から



戸籍にフリガナが記載されます！ 詐欺にも注意です！！

戸籍法改正により、新たに氏名のフリガナが戸籍に記載されるため、フリガナの通知ハガキが届きます。本籍地の市区町村からハガキで通知されるため、時期は市区町村ごとに異なります。横浜市内に本籍がある方への通知は7月頃に発送予定です。ハガキに記載されているフリガナが正しい場合、届出は不要です。

「届出には手数料がかかる」「届出をしないと罰金」等として、**金銭を要求するものは全て詐欺です。**
また、法務省から外部サイトに誘導するメールを皆様に送信することはありませんので、そのようなメールを受信した際に、メールに記載されているURLにアクセスすることは絶対に避けてください。（佐藤）

新しいケアマネ
が入職しました！

はじめまして、5月に日吉本町地域ケアプラザから異動して参りました澤本有香と申します。
ケアマネジャーとして、利用者様やご家族のサポートに励んでいます。音楽が好きで、趣味はオーボエの演奏とオーケストラ活動です。これからどうぞよろしくお願いいたします。

7月 高田地区カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ● あったかだ	2 ● えがおカフェ	3 ● たかたっ子育て	4 ● 子育て支援者会場 ● 高田元気教室 ◆ たかたの丘サロン	5 ● 両親教室
6	7 ケアプラザ休館日	8 ◆ おしゃれトーク	9 ● うたの広場	10 ◆ ほかほかサロン高田 (ゆずの樹)	11 ● 子育て支援者会場 ● たかた金曜会	12 ● 認知症サポーター養成講座 ● ラジオ体操 9:30～ (伊勢佐木町横浜高田)
13	14 ● みんなで「コグニサイズ」	15	16 ● 生きいきサロン	17 ● 高田ひまわり会	18 ● 子育て支援者会場 ● 楽楽ウォーキング	19 ● 健康歩き方教室 ● ｲｽﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ studio
20	21 海の日 ● 歌声うらら	22 ● たかたっ子育て	23	24	25 ● 子育て支援者会場	26 ● 納涼盆踊り大会 (高田小学校校庭) ● ラジオ体操 9:30～ (伊勢佐木町横浜高田) ◆ 男性向けサロン
27	28 ● 赤ちゃん会	29	30	31		

●会場：ケアプラザ ◆会場：ケアプラザ以外 ★予約制 ※詳しくはチラシをご覧ください

定期的に行っている事業

- 生きいきサロン（ミニデイ） 65歳以上の方 10:00～
- あったかだ（精神保健サロン） 精神保健に関心のある方 15:00～
- えがおカフェ（サロン）★ どなたでもお気軽に！ 13:00～
- 介護者のつどい（サロン） 介護者の方対象（偶数月）13:00～
- みんなでコグニサイズ（体操）★ どなたでもお気軽に！ 13:00～
- たかた金曜会（体操）★ 概ね65歳以上の方 13:00～
- 高田ひまわり会（体操） 概ね65歳以上の方 10:00～
- 音楽健康サークルうたの広場（うた）★ どなたでも 13:00～

- ◆ たかたの丘サロン★【会場：高田研修所】 10:00～
高齢者のための交流の場、月替わりで体操・脳トレ等実施
- ◆ おしゃれトーク★【会場：ゆずの樹】 13:30～
スマホのお悩み相談、身体にまつわる測定やケアについてみんなでトーク
- ◆ 男性向けサロン★【会場：ショウエイ総合リハビリステーション】 9:30～
フィットネスマシンを使って、運動不足解消に！（奇数月）

男性限定事業

- 男性限定高田元気教室（体操）★ 概ね65歳以上の男性 13:30～
- 男性限定健康歩き方教室（体操）★ 概ね65歳以上の男性 10:00～
- 男性限定「ｲｽﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ studio(うた)」★ 成人男性 10:00～

子育て支援事業

- たかたっ子育て 10:00～
未就園児対象
- 子育て支援者会場 9:30～
乳幼児対象
- 高田赤ちゃん会 10:00～
第一子の0歳児対象

