

「住んでよかった！」 みんなが思える まちづくり

さくらだより。

平成24年 10月

知って得する園活講座

～保育園・幼稚園の違いと園生活～

11月から幼稚園や保育園の募集が開始されますね。加えて4月からの新生活を考えると…(+_+)
そんなママ達に送る、知って得する園活講座。保育園や幼稚園について聞きませんか。
保育園以外に利用できるサービスについても教えていただきます♪
園利用は先という方も、お孫さんの保育園送迎をするかもといういくじい・いくばあも大歓迎です。

会 場：横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール (※車でのご来館は不可)

日 時：**10月23日(火)13時30分～15時** (13時15分～受付開始)

講 師：**戸塚区 保育コンシェルジュ 他**

内 容：保育園と幼稚園の違いについて
利用できるサービス など

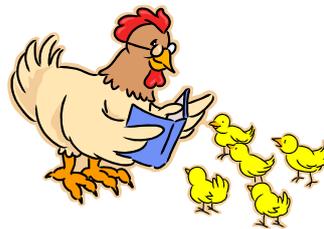
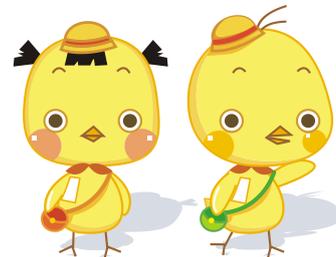
対 象：保育園や幼稚園へのご入園をめざしている方
興味のある方

定 員：**20人**程度

参 加 費：**無料**

申 込：**不要 直接会場まで!**

問 合 せ：**上倉田地域ケアプラザ 045(865)5700**



「保育コンシェルジュ」とは…保育を希望する保護者の相談に応じて、その方が困っていることや、状況に応じて保育施設や保育サービスの情報提供を行う保育専門相談員です。例えば保育園と幼稚園のことや、一時預かり、横浜保育室など様々なサービスを教えてください。

秋バテ

~ケアプラザ協力医ながの先生の健康メモ~

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、天候がガラリと変わりやすいこの秋口には、とくに体調を崩しやすくなります。

それが、夏バテならぬ「秋バテ」。

従来の夏バテは真夏に高温多湿の影響で体調を崩し、暑さが和らぐと回復しましたが、現代では最も暑い時期を乗り切った人でも後で不調が起こります。原因は「夏場の冷え」。このように夏場の冷えにより体が弱った状態に、この頃の急激な寒暖差に体が対応しきれず、体調を崩しやすくなってしまいます。



対策

すぐに体を温める食生活に切り替えるのが大事。特に夏の暴飲暴食で弱った胃腸を整えるためにもスープ系の食事を多く取り入れてみましょう。

また、夏の続きでシャワーのみで過ごしている人は、2日に1回でも湯船につかりましょう。

とにかく体を温めるようにして、秋バテを克服しましょう。



お医者さんの健康相談

「ちょっと気になるけど、こんなことお医者さんに聞いて良いのかしら？」

病気や健康に関するそんな疑問ありませんか？

ケアプラザでは、協力医の先生にいらしていただいて、地域の方の疑問や相談に応じています。

健康管理や上手な病院へのかかり方など、日頃の体の健康についてご相談ください。

日時： 第2, 3, 4火曜日 12時45分～13時45分

場所：上倉田地域ケアプラザ 地域ケアルーム

先生：ながのクリニック 永野院長（専門は胃腸科）

定員：先着各2名程度

申し込み方法 電話か直接ケアプラザへ。

※ 事前の予約が必要です。当日10時までにお申込下さい。

※ 日程に変更がある可能性があります。

申込先：上倉田地域ケアプラザ「健康相談」係まで

※12月には協力医の健康講座を開催いたします。テーマは「大腸がん」の予定です。

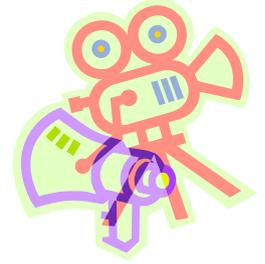
詳細は来月の広報にてお知らせします！

「懐かしの映画館」のご案内

毎月第一月曜日は、
上倉田映画の日!!

上倉田地域ケアプラザでは、毎月一回、昔懐かしい映画を地域の皆様に楽しんでいただく会を開き、往年のスター出演作品などを上映しています。

- 時 間： 10時00分開演 (9時30分開場)
- 場 所： 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール
- 費 用： 無 料 ※申込不要です。



今後の上映予定

11月5日(月) 『風 船』
森雅之・三橋達也共演 1956年 日本 110分
毎日新聞連載の大佛次郎の小説を川島雄三が今村昌平と脚色し映画化した文藝風俗ドラマ。四人のヒロインの、衣裳を担当したのは森英恵。

12月3日(月) 『俺たちに明日はない』
ウォーレン・ベイティ出演 1967年 アメリカ 112分
ボニーとクライドの凄絶な生きざまを描いた、アメリカン・ニューシネマの先駆け的作品

1月7日(月) **映画上映お休み**

※上映作品は予告なく変更されることがあります。ご了承下さい。

「地域防災拠点」と「特別避難場所」



公共の施設は災害時、様々な役割があります。

- ①「地域防災拠点」…地震等による火災や倒壊などで自宅へ戻れない場合、当面の生活をする場所です。横浜市では、身近な市立小中学校が指定されています。
- ②「特別避難場所」…地域防災拠点等での避難生活が困難で、援護が必要とされた高齢者や障がい児・者などの「要援護者」の方々は、区本部長（区長）が判断して別の場所に避難します。その避難場所のことを「特別避難場所」といいます。

特別避難場所では要援護者の方たちを受け入れ、それぞれの持つ設備や知識で要援護者の方の支援を行います。

特別避難場所には高齢者施設、障がい児・者施設等に加え、地域ケアプラザが指定されています。

デイサービスだより敬老会！

9月は敬老の日になんでの催し物をいたしました。おいしいお食事に、地域のボランティアさんによる合唱や演奏、レクリエーションなどを拝見しました。

今年は、なんと100歳になられた方もいらっしゃいます！

(100歳お祝いの様子は来月お知らせいたします♪お楽しみに！)

皆さんこれからも元気で、ケアプラザにいらしてくださいね！



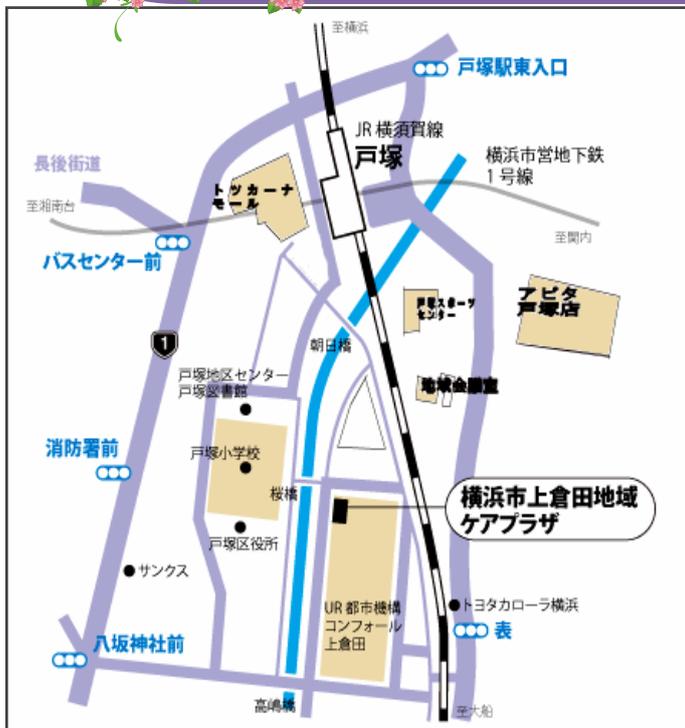
デイサービスでは、ボランティアさんを募集しています。レクリエーションや業務の補助、利用者様とお話して下さる方をお待ちしています。

時間は10時～16時のうち都合のよいお時間で利用者様のお話し相手、浴後のドライヤーかけ、お茶出し、外出レクリエーションの参加など

電話 045-865-5700 担当 亀島・橋本

ヨコハマいきいき
ポイント対象

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：kamukurata@hirakukaicp.or.jp

地域ケアプラザは、様々な住民の暮らしやすい生活を支援する地域の福祉施設です。

ケアプラザには、福祉保健相談窓口があります。住民の方の生活がいきいきするような講座を行ったり、高齢の方が利用するデイサービスや、介護保険に携わるケアマネジャーがいます。これらの機能が連動して、地域に住む様々な方への支援を目指します。

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