

### 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。高齢者は特に注意が必要です！！

#### 1. 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

#### 2. 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### 3. 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

### 〈介護者のつどい〉

## 深澤りつ Dr.との座談会



『住み慣れた地域で自分らしく生きる！！』

- ・病院や施設に入らず最期まで家にいることはできるの？
- ・訪問診療について知りたい。
- ・どんな人が使えるの？いくらかかるの？

日時：令和5年9月29日（金）  
14:00~15:00

場所：中川地域ケアプラザ 相談室  
定員：15名 費用：無料  
申込み：来館または電話にて受付

### ～なかがわ探訪～

♡中川エリアで関わりのある活動をご紹介します♡

## スローカフェ都筑

予約不要・見学歓迎

毎週水・金曜日 10:00~13:00

水曜：65歳以上 300円（お茶付き）

金曜：65歳以上 600円（お茶+お食事付）

場所：シェアリーカフェ【主催：I Love つづき】

## 季節の薬膳講座

季節ごと4回シリーズで薬膳について学びます。単独でも複数回でも参加OK！季節のお茶の試飲とスープ作りを体験しましょう。詳細はチラシをご覧ください。

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール / 調理室

日程：令和5年① 9月15日（金）10:00~12:30（秋）

② 12月15日（金）10:00~12:30（冬）

令和6年③ 3月15日（金）10:00~12:30（春）

④ 6月14日（金）10:00~12:30（長夏）

申込日：①令和5年8/15（火） ②11/15（水）

③令和6年2/15（木） ④5/14（火）

※10時~来館、電話にて受付開始

講師：十河 ゆみ氏

（薬膳フードデザイナー、薬膳ライデザイナー、ヨガインストラクター）

対象：どなたでも 募集：10人

参加費：1,500円

（テキスト代、材料代、お持ち帰り用薬膳スープセット代）

持ち物：エプロン、三角巾（ハンカチ）、筆記用具、ハンドタオル

トラブルに巻き込まれないために！

## 暮らしに役立つスマホ活用術

場所：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム

日時：令和5年9月13日（水）10:00~11:30

対象者：どなたでも 参加費：無料

申込み：要（先着10名）受付：8/9（水）から

内容：・タイマー、カメラ、自分の機種を調べる

・OS、アプリバージョン確認、LINE

・LINE 無料通話、ビデオ通話、Google マップ

・ピックアップで年賀状、カレンダー

## 夏休み

### 親子工作教室



発泡スチロールと布の端切れを使い「木目込みという技法」で、オリジナルのパッチワークパネルを作ろう

●場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

●日時：令和5年8月26日（土）10:00~12:00

●参加費：無料

●申込み：なかつ子 JOY! HP にて

（社福）若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ 〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

☎045-500-9321 地域包括支援センター / 地域活動交流 / 生活支援

HP：<https://wakatake.net/category/facility/carenakagawa/>

開館時間：9:00~21:00（日曜祝日：~17:00）

休館日：毎月最終日曜（全館清掃点検のため）

担当地区 大榎町・大榎西・牛久保東・牛久保西  
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

# 中川地域ケアフラッグ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ❁障がい ☆子育て 講 講座 受 受付日 申 申込 定 定員 参 参加費 対 対象 持 持ち物

8月

夏について詠まれた百人一首が4首あります。持統天皇の「春過ぎて 夏来にけらし 白妙の衣ほすてふ 天の香具山」いつの間にか春が過ぎ、夏が来たようだという意だそうです。最近は四季の移り変わりがわかりづらく季節の移り目の情景も当時と異なるのだらうと感じます。まだまだ暑い日が続きますが、ご自愛頂ければと思います。

1日  
貸館抽選 9:30~  
地域ケアルーム  
※電話での貸館  
申込は11時半~

月	火	水	木	金	土	日
	1 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 定 対 持 10:00~	2	3 ★ふれあい中川元気倶楽部 申 持 13:30~ ◆Men's 倶楽部(麻雀) 対 12:30~	4	5 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	6
7 ★夏休み わくわく講座 (つるし雛) 申 定 対 持 参 9:30~	8 	9 ★なかなか サロン参 13:00~	10 ❁傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~	11 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	12 ★ラジオ体操&レク ダンス申 持 10:00~	13
14 ❁みんな 対 参 13:00~ 15:30	15	16 ★うたのWA 申 定 13:30~	17 ☆タンポポ ひろば 10:30~ うちあそびです	18 ★夏休み わくわく講座 (ピンポン教室) 申 定 持 9:45~	19 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	20 ★❁ みんなで ポッチャ 9:30~ 11:00
21 	22	23 ★なかなか サロン参 13:00~	24 ◆中川健康 麻雀サロン対 12:30~ ★介護者の つどい対 13:00~	25	26 ★なかっ子 Joy! 夏休 み親子工作 教室 申 定 持 10:00~	27 全館 清掃日
28 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	29	30	31		お申し込みは 「中川地区子 ども会」 (HP) まで	

## 作情報ラウンジ品展のご案内 キャンバス

8月6日(日)~8月25日(金)  
油絵サークルです。素敵な作品を是非  
ご覧ください。お待ちしております。



お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321