

知っ得 コラム

夏を元気に乗り切るために ～体調管理のポイント～

暑さが厳しくなる夏は、体にとって大きな負担となります。特に高齢の方は暑さを感じにくくなっており、気づかいうちに体調を崩してしまうことがあります。
この時期に特に注意していただきたいのが「脱水症」と「室内の温度管理」です。
汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からは水分が失われています。のどの渴さを感じていなくても、こまめに水分をとることが大切です。お茶やコーヒーだけでなく、水や経口補水液、スープなども上手に取り入れましょう。
また、室内にいるからといって油断せず、エアコンを適切に使いましょう。「28度設定が目安」と言われますが、体調や住環境により快適な温度は異なります。無理せず、自分が過ごしやすい温度を見つけることが大切です。
体調の変化に早く気づくためにも、毎朝の体温や血圧測定、体重のチェックなどもおすすめです。
夏を元気に過ごすために、無理せず、上手に暑さと付き合っていきましょう。

片山 徹 医師
(地域ケアプラザ協力医)

TOWN 訪問診療所横浜 院長
日本内科学会総合内科専門医
日本循環器学会専門医 ほか

ロバ隊長を作ろう！

～みんなで支え合う街づくり～

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり活動！
認知サポなど周知活動に役立てるグッズ作りを、一緒にしませんか？

日 時：令和7年7月21日(月)
10:00～14:00

※お好きな時間に来てください。
お話しながら一緒に作りましょう♪

場 所：ボランティアルーム

対 象：小学生5年生～一般の方

参加費：なし

持ち物：特になし(裁縫セットは貸し出しします)



浮世絵 歴史探訪

浮世絵から読み解く
歴史探訪！北斎、広
重の魅力と葛屋重三
郎との絡みから浮世
絵の素晴らしさをお
話しして頂きます



7/8 火 10:00-11:30

第1回

「葛屋重三と浮世絵師」

会 場：多目的ホール

対 象：地域一般

参加費：500円/1回

7/15 火 10:00-11:30

第2回

「二大巨匠、北斎と広重の魅力」

申 込：6/9(月)10時～

受付開始

講 師：中村康男氏

7/22 火 10:00-11:30

第3回

「文明開花で賑わう横浜を

浮世絵から覗く！



落語家「浮世亭
寿八」としても
地域で活躍中



認知症サポーター養成講座

みんなで学ぼう認知症

認知症ってなんだろう？
症状や対応の仕方を正しく理解しよう！

日時：令和7年8月2日(土) 10:00～11:30

ロバ隊長ミニストラップ
プレゼント!!

場所：中川地域ケアプラザ多目的ホール

対象：小学3年生～地域一般

定員：20名

参加費：無料

申 込：電話または来館にて受付





中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ✿障がい ☆子育て 申要申込 参参加費あり 持持ち物あり

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 貸館抽選会 9:30~ ※電話での仮申込み 11:30~	3 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 参 持 10:00~	4 	5 ★ふれあい中川 元気倶楽部 申 持 13:30~	6	7 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	8
9 ☆赤ちゃん会 10:00~ ✿みんと 参 13:00~	10	11 ★なかなか サロン 参 13:00~	12 ✿傾聴サロン You & Me 13:30~	13 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	14 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 10:00~	15 ★✿ みんなで ポッチャ 9:30~
16 17日 ★おとカフェ ながわ 参 申 14:00~	17 ◆特殊詐欺・ 消費者被害予 防講座 申 10:00~	18 ★シング・シ ング・シング 参 13:30~	19 ☆タンポポ ひろば 10:30~ 「あつまれつづきの ニューフェイス」です	20 なかかけ音楽 セラピー 13:30~ 申	21 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	22
23 ★ほっと カフェ中川 参 9:30~	24	25 ☆中川まったり ハイハイ大会 申 10:30~	26 ◆中川健康 麻雀サロン 12:45~ 26日 ★介護者の つどい 13:30~	27	28 	29 全館清掃日
30 ★おやじの やさしい献立 10:30~ 申 持 参	25日 ★なかなか サロン 参 13:00~					

6月 情報ラウンジ作品展のご案内

さくら草

いつもメンバーさん同士で楽しく水彩画を描いていらっしゃいます。
今年もたくさんの絵を展示して下さいました。是非、ご覧になって下さい。

<展示期間>

6/2(月)~6/29(日)



社会福祉法人若竹大寿会

横浜市中川地域ケアプラザ

住 所：〒224-0001 都筑区中川1-1-1

T E L：045 (500) 9321



HP

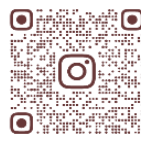
受付時間：9:00~18:00 (日曜、祝日：9:00~17:00)

休 館 日：毎月最終日曜日・年末年始

担当地区：大圃町・大圃西・牛久保東・牛久保西・牛久保
牛久保町・中川・中川中央・あゆみヶ丘



LINE



インスタグラム

※ご来館でのご相談は
事前にご連絡ください

