

## ママと赤ちゃんのための健康講座

離乳食を始めて1~2ヶ月くらいのお子さん対象の2回食を目安にした**離乳食の試食**と、体を動かしてママと赤ちゃんの絆作り、**シェイプアップ**のための2回講座です。

日時:平成25年3月22日、29日(金)

10時30分~11時30分

場所:東山田地域ケアプラザ

参加費:無料

持ち物:お問い合わせください。2回とも有り。

申込み:2月22日(金)10時より東山田地域ケアプラザにお申込みください

## ヨガでうつ予防?!

毎日を楽しめる**心づくり・身体づくり**のために気軽にヨガを始めてみませんか?

日時:2月28日(木)10時~11時30分

場所:北山田地区センター 2階

内容:実技『リラクゼーション・ヨガ』

講義『高齢者のうつについて』

持ち物:水分、タオル、筆記用具

ヨガのしやすい服装でご参加ください

※**どなたでも無料**で参加いただけます!

申込み:東山田地域ケアプラザまで

# けあぶら通信

## 冬特有の感染症や

## 事故に気をつけましょう!

### ノロウイルスについて (感染力が強いので注意!)

都筑区では12月6日までで30人以上の患者報告がされています。

感染すると、1~2日間の潜伏期間の後、下痢、嘔吐、発熱などの症状が見られます。抵抗力が弱い乳幼児や高齢者では、重症化したり、吐物を気管に詰まらせることもありますので注意が必要です。

一番の予防は、**手洗いうがい**を怠らず、規則正しい生活を心がけることです!

### 低温やけどについて (カイロや湯たんぽに注意!)

使い捨てカイロやこたつ、電気あんか、湯たんぽなどをお使いの方々!

最初は暖かいと感じていても気づいたときには軽いやけどのような赤い症状がでてることがありませんか。それは低温やけどのサイン。

見た目は**軽傷でも実は重度**の可能性があります。通常のとおり水で冷やすだけでなく、早めに病院を受診しましょう。

### ヒートショックについて (入浴中の事故に注意!)

皆さんの家の①脱衣所は寒くありませんか?②お風呂に入る際、熱いお湯に首まで浸かっていませんか?

ヒートショックとは、室温の変化により血圧急激に上下し、意識を失ったりしてしまうことです。冬にお風呂で亡くなる方の多くの原因はこれです。浴槽内で意識を失ってしまった場合、そのままお風呂でおぼれてしまいかねません。

予防するには、温度変化の大きいトイレや**脱衣所・浴室などを暖めておく**ことが大切です。また、首まで浸かると心臓への負担が増えるので、水位を調節しましょう。

体調が悪くなったら早めに**医療機関を受診**するようにしましょう

2013

新年のご挨拶を申し上げます。旧年中はひとかたならぬ御厚情にあずかり、誠にありがとうございます。本年も職員一同、全力で取り組む決意ですので、よろしくお願い申し上げます。御指導、御鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。

所長 堂前 裕子

日曜・祝日・年末年始や夜間は  
**都筑区休日急患診療所**  
横浜市北部夜間急病センター  
☎911-0088

(10:00~16:00)  
(20:00~0:00)

牛久保西1-23-4センター北駅徒歩7分

### かかりつけ医がお休みの時など

どの病院に行ったらいいかわからない、どこが開いているのかわからない時は  
**横浜市救急医療情報センター**  
☎201-1199

365日、24時間、電話対応可

2013年 1月号 (No.73)  
発行 東山田地域ケアプラザ 〒224-0024  
横浜市都筑区東山田町270  
Tel. 592-5975 Fax.592-5913  
発行責任者 所長 堂前裕子

# 介護者のつ・ど・い

11月27日には腰痛予防体操をとおして介護者同士の交流を図りました。腰痛経験者の方に多くご参加いただき、ボールを使った体操などを行いました。みんなで運動した後ということもあって体操後に行った茶話会は和やかなムードで行うことができました。



次回は

平成25年2月26日(火)13時~15時

東山田地域ケアプラザにて。

今回は、みんなでおいしいお茶を入れてホッと一息。日頃の悩み、相談してみませんか？

# ケアプラから

調理室の掃除をしました！！ボランティアに来てくださった方々と普段なかなかできない食器の数を数えたり、拭き掃除を行いました。みなさんが使われる調理室ですので、食器棚や冷蔵庫など、きれいにしておきたいものですね。手伝ってくださった方々、本当にありがとうございました。



# ケアプラギャラリー

ケアプラザでは、月ごとに壁面に皆さまの作品を飾らせていただき、ケアプラザを賑わせていただいています。

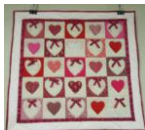
1月：栗原満直氏の

「鬼」にまつわるおはなしのパネル展示

2月：都筑写遊会による「写真展示会」

3月：2つのつるしびなサークルによる「つるしびな」展示

12月はキルティング作品と有志の方によるクリスマス飾りでケアプラザがクリスマスの雰囲気になりました。



# 都筑警察署の

# おまわりさんに聞きました

## ●盗難

自転車やオートバイの盗難が増加しているそうです。センター北駅付近では自転車が、東山田周辺ではオートバイの盗難が多発しています。その件数、なんと**500件以上！！**鍵をしっかりかけて盗難に遭わないように、盗難させないように気をつけましょう。

## ●空き巣

お正月を迎え、ご家族の所へ出かけられたりする機会が多くなると思いますが、空き巣にご注意を。外出される際には、**戸締まり**をご確認ください。



～地域の活動紹介③～



# 山田ふれあい友遊



「山田ふれあい友遊」は、山田地区社会福祉協議会主催の、山田地区にお住まいで家から外に出る機会の少ない高齢者の方や、身体が少し不自由な方のふれあいの会です。奇数月の第4水曜日の午後に、北山田小学校コミュニティハウスで開催しています。皆さんでゲームを楽しんだり、保健師さんや歯科衛生士さん・栄養士さんのお話を聞いたり、毎回違うお楽しみがあります。軽い体操の時間もあり、それぞれの体調に合わせて楽しく体を動かしてリフレッシュ。その後はお茶をいただきながらのお喋りタイムとなります。参加している皆さん、お顔なじみの方もできて楽しみにしていっしょに楽しみたいと思います。



次回：1月23日(水)13時30分~15時30分

北山田小学校コミュニティハウスにて

参加してみようかしらと思われる方は、

お近くの民生委員さんまでご連絡ください

