



# かけはし・虹の会ニュース

労協横浜泉中田地域福祉  
事業所かけはし  
〒245-0015  
横浜市泉区中田北 3-40-5  
TEL045-443-5791  
発行者/勝又さゆり  
2012/6/1 N03



初夏を感じさせるような日々が続き、街行く人々の半袖姿が目立ってまいりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

かけはしの紫陽花はまだ色づきませんが、皆さまのお宅はいかがでしょう。さて6月4日は“ムシの日”。皆さんは8020運動をご存知ですか？

「8020運動」とは“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。自分の口で食べることが日常の生活行動の向上をもたらし、質を高めることとなります。歯は美しさ、若さの象徴。人間関係を円滑にするためにはきれいで、さわやかな口元や発音が大きく関わっています。自分の健康、自分の歯は、自分で守るよう心がけましょう。今後かけはしでも健康相談等を企画したいと思います。

## 第2回元氣アップ健康体操

前回「楽しく体操できて、体が温まった」「体が軽くなった気がする」と大変好評いただいた、健康運動指導士の青木まり子先生に椅子に座ったままできる体操を教えてくださいます。

年齢を重ねていくに従い、筋肉が衰え骨密度が低下します。ちょっとしたはずみで、転倒したり骨折したりして、寝たきりの状態になってしまう場合があります。

寝たきりにならないよう、手軽にできる体操を日常生活に取り入れましょう。

終了後はコーヒータイトム、楽しいおしゃべりに花を咲かせましょう！

みんなで元氣アップしましょう！

日程：6月13日（水）

時間：13時半～14時半

定員：15名

参加費：五百円

◇参加ご希望の方は左記までご連絡下さい。  
労協横浜泉中田 かけはし

☎4433・5791



## 梅雨時にも多い、熱中症!!

アンケートご協力  
ありがとうございました。

皆さまからのご意見をもとに第2回健康体操を計画しました。

歌声喫茶、折紙、書道、絵手紙などのご要望をいただいています。今後できることから企画していきます。

かけはしでは、趣味の会やママ友の集まりなど皆さんにご利用いただけるお部屋があります。(午前・午後1枠500円)お気軽にお問合せ下さい。

今後ともよろしく  
お願い致します。



### 【熱中症について】

熱中症は、体の中と外の暑さによって引き起こされる体の様々な不調の総称です。気温が高かったり、運動によって体内で熱が発生し、うまく放散しきれないことが原因で起こります。真夏の暑さに倒れるというイメージがありますが、梅雨の頃こそ、油断してはならないようです。

### 【予防法】

高齢になると暑さや喉の渇きを感じにくくなるため、室内で熱中症にかかるケースが増えています。一人暮らしは特に注意。冷房などの温度管理が大事です。外出前には大きなコップ2杯位の水分をとり、直射日光を避け、帽子などをかぶり、休憩を充分にとるようにしましょう。

### 【心急手当は】

涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて緊張を解き、アイスパックや冷水で絞ったタオルなどで脇の下や首回りを冷やし安静に回復しない場合はすぐに医療機関へ。水分不足にならないように日頃から気をつけましょう！



# 生活支えあい隊・「虹の会」です！ 「地域のちょっと困った！」を支えます！

お気軽にご相談下さい。

## ★サービス内容

- ・お部屋の掃除や簡単な荷物の移動
- ・台所やトイレ、お風呂など水回りのお掃除
- ・窓ガラス拭き、網戸の掃除
- ・お食事づくり・買い物代行・買い物同行
- ・通院介助、処方箋受取
- ・外出時の付き添い
- ・お庭の草取り、簡単な剪定
- ・庭木の水やり
- ・お墓の掃除とお参り
- ・ペットの散歩
- ・粗大ゴミの搬出
- ・話相手など…

あなたの困った！  
支えます。



## ★その他こんなことも…

- ・産前・産後の家事や赤ちゃんのお世話
- ・保育園・幼稚園、学校・塾などの子どもの送迎、見守り



【ハウスクリーニング、エアコン清掃】

◎お伺いして場所を確認させて頂き、無料でお見積致します。



**まずは、お気軽に、お問い合わせ下さい。お待ちしております！**

★料金は時間単位と（1時間 1000円～）1件単位のものがあります。  
「虹の会」は地域の支えあい活動のボランティアです。

労協横浜泉中田地域福祉事業所かけはし/生活支えあい隊「虹の会」

TEL045-443-5791/FAX045-443-5792