



令和3年9月号 (NO. 335号)

〒221-0015 神奈川県神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

発行責任者：所長 平 俊文

☎435-2906 FAX435-2908

*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます。

地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。

行政書士による無料相談会



成年後見

遺言

相続

参加費：無料

成年後見、遺言、相続の相談を中心にお受けします。
身近なケアプラザが会場です。お気軽にご相談ください。

日時： 10月18日(月) 13:30~15:30

場所： 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

定員： 先着6組(1組30分程度)

申込み： 9月21日(火) 午前10時~ 窓口・電話にて受付

*当日受付もいたしますが、予約優先となります。

※ご予約後も突然の開催中止となる場合があることをご了承の上、お申し込みください。


【お問合せ・お申込み先】

神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906

ライフデザインノート活用講座

対 象：地域住民の方
参加費：無 料


目指せ!健康長寿への道 ~適切な運動で介護予防~



ライフデザインノートを書くことで人生を振り返り、自分の思いをまとめてみませんか?「ライフデザインノート活用講座」では、介護予防の講演やライフデザインノートの書き方等、ノートを書くために必要な情報をお伝えします。講座参加者の方には、ライフデザインノートを配布させていただきます。ぜひご参加ください。

講 師: 済生会東神奈川リハビリテーション病院

理学療法士 今村 朋博氏



日 時： 10月19日(火) 13:30~15:00

場 所： 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員： 15名(先着順)

申込み： 9月21日(火) 10:00~ 窓口・電話にて受付

※ご予約後も突然の開催中止となる場合があることをご了承の上、お申し込みください。

【お問合せ・お申込み先】

神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906

熱中症に注意しましょう

まだ暑さが続いています。熱中症になりやすい季節は終わっていませんので、感染対策しながら、十分注意して体調管理をしていきましょう。

❖熱中症予防と感染防止のポイント❖

- ・マスクを外しましょう（人と2m以上離れて十分な距離をとること）
- ・マスクをつけているときは激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分補給しましょう。
- ・気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。
- ・暑さを避けましょう（涼しい服装、日傘、帽子）
- ・エアコン使用中もこまめに換気しましょう。



（参考：環境省 厚生労働省 令和2年6月「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」）

～介護予防講座予告～

フォレストフィットネス講座

森(フォレスト)の中で森林浴するイメージで、気持ちよくストレッチや認知症予防を行います。ぜひご参加ください！

令和3年11月1日(月)10:00～11:15

会場：神之木地区センター 4階 レクホール

持参：上履き、飲み物、タオル 費用：無料

申込開始日：10月13日(水)10:00～

定員：20名(先着順)

※土足厳禁のため、必ず内履きを持参ください。また、動きやすい服装でお越しください。

※マスク着用にてご参加いただきます。

※感染状況や天候などにより、突然の中止になることがございます。あらかじめご了承ください。

※体調不良、発熱のある方は、参加をご遠慮ください。

詳しくはお問い合わせください

問合せ：神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906（担当：鈴木）

ケアプラザの利用について

【施設（貸館）利用時間について】

◆月曜日から土曜日

午前9時から午後6時まで

午後6時以降は、事前利用申請があった場合のみ利用可能となります。

◆日曜日、祝日

午前9時から午後5時まで

※詳細は、お問い合わせください。電話番号 045-435-2906

【福祉・保健に関する相談窓口（地域包括支援センター）】

◆午前9時から午後5時まで

なお、ご相談にあたっては、あらかじめお電話にてご連絡ください。

※午後5時以降はお電話にてご相談ください

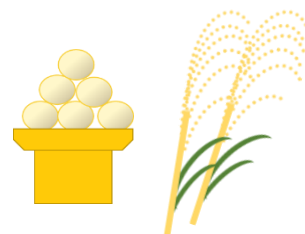
【車イスの貸出し】

◆現在車イスの貸出し・予約の受付は停止させていただいています。

※ケアプラザに来館される皆様へのお願い

発熱が無くても体調の悪い場合は来館をお控えください。

入館時の手洗い・消毒、マスク着用をお願いいたします。



神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分

横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL 435-2906 / FAX 435-2908

<開館時間>

月～土曜日 9時～（お問い合わせください）

日曜・祝日 9時～17時

<休館日> 年末年始・第4日曜日

※状況により、開館時間の変更や地域包括支援センターの窓口での相談業務時間を変更している場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

<ホームページ>

<http://hijirizaka-gakuen.jp/nazare/care-plaza.html>