

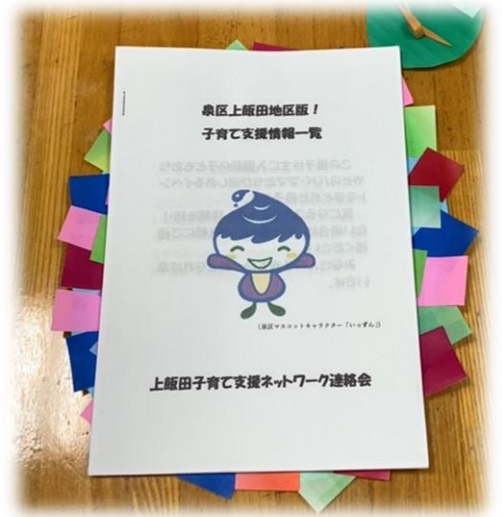
# 夏 いずみ一番館



令和4年度版！上飯田子育てネットワーク連絡会監修

「子育て支援情報一覧」刊行！

この冊子は主に入園前の子ども達と、そのパパママが楽しめるイベントをまとめた冊子です。  
ケアプラザのほか上飯田地区内の幼稚園や保育園など  
いろいろなところで配布しております。



**地域めぐり散策**  
無人販売巡りで地域再発見！  
日時：令和4年5月23日(月)  
雨天：5月30日(月)  
定員：15名程度(先着順) 参加費：無料  
10:00 泉区役所前広場集合  
12:00 いずみ野駅解散  
履きなれた靴・飲み物・無理のない服装でお出かけください。

お申込み・お問い合わせ  
上飯田地域ケアプラザ 電話：802-8200

地域めぐり散策開催♪

5月23日に泉川沿いの無人(野菜)販売巡りをしながら散策を行いました。  
当日は晴れ晴れと気持ち良いウォーキングでした♪



## ねっころんでゴーロゴロ！ 親子でゆったいのんびりサロン♪

日時：毎月第1月曜日 9:30~11:00(出入り自由)

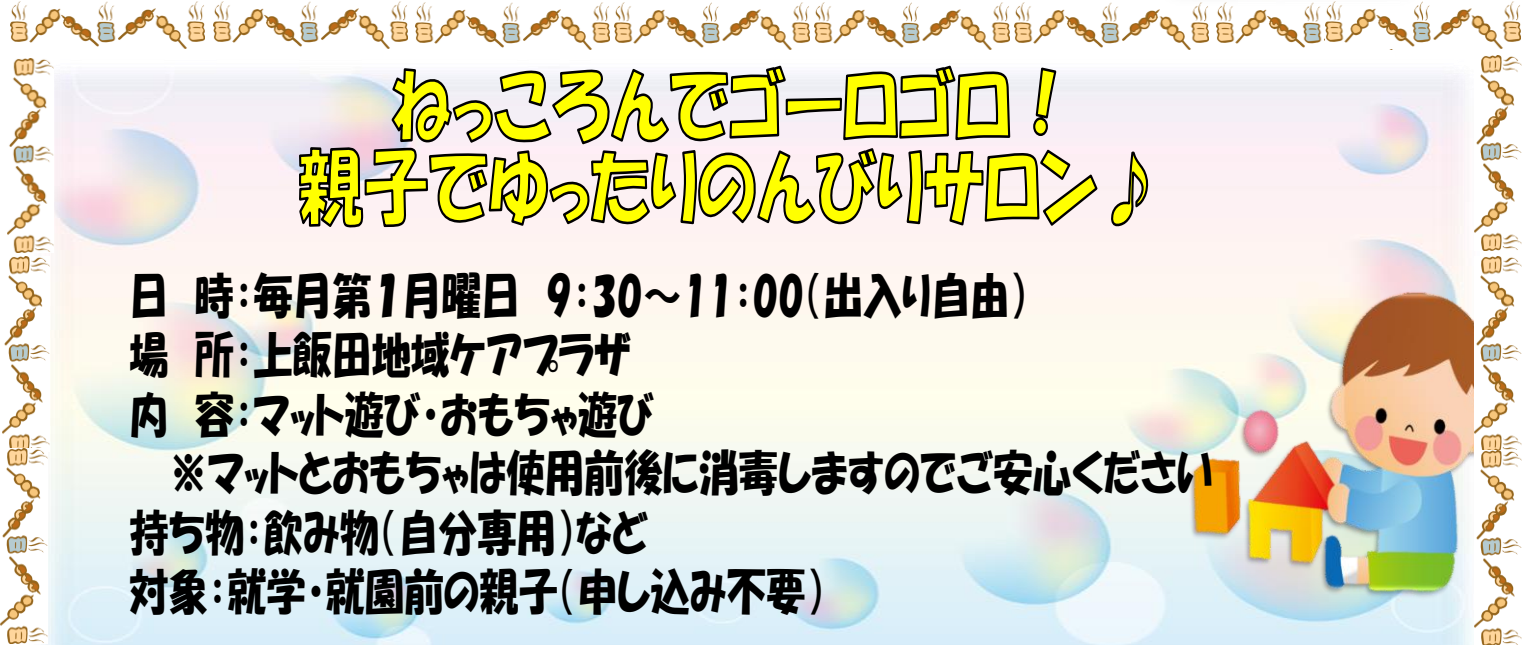
場所：上飯田地域ケアプラザ

内容：マット遊び・おもちゃ遊び

※マットとおもちゃは使用前後に消毒しますのでご安心ください

持ち物：飲み物(自分専用)など

対象：就学・就園前の親子(申し込み不要)



# 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、福祉・保健・介護の専門的な相談窓口として各ケアフラザに設置されています。相談料は無料です。



ケアフラザ  
協力医のお話

## 熱中症に注意しましょう

### みやざわ内科クリニック 宮澤志朗先生

人間の体は、暑い環境では汗をかいたり皮膚の温度を上げることで外に熱を逃がし、体温が上がり過ぎないようにしています。しかし、その時の「環境」や「体調」により熱中症になってしまう危険性があります。気象庁の3ヶ月（6～8月）気温予想は平年より暑くなると発表されており注意が必要です。

それでは、熱中症になりやすい「環境」と「体調」とは何でしょうか。

「環境」：気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど。

「体調」：激しい運動、下痢など脱水状態、二日酔いや寝不足、高齢者・乳幼児など

環境省では熱中症の危険度を数値化した「暑さ指数」を情報提供しています。この「暑さ指数」には「気温、湿度、輻射熱（ふくしゃねつ）」が計算式に入っています。輻射熱とは、日光から直接受ける熱や地面、建物から出ている熱のことです。この「暑さ指数」の影響は、「気温1：湿度7：輻射熱2」とされており「湿度」の影響が強いことが分かります。正確には風（気流）も影響するので、暑く湿度の高い室内は熱中症の危険性が高いと言えます。

外出時には、①風通しの良い服装で帽子をかぶる、②水分をこまめにとる、③日陰に入る、④こまめに休息をとる。屋内では、冷房や扇風機を使用し定期的に水分をとることが予防になります。

初期症状は、①気分が悪い、②立ちくらみ、めまい、③手足がしびれる、④頭痛、などがありますが「何となく調子が悪い」と感じたら熱中症の可能性があるので注意するようにしましょう。



会 場：上飯田ふれあい広場

日 時：毎月第3金曜日 14：00～16：00

いつでも自由に参加できます。感染予防のためマスク着用し、飲み物は各自ご持参ください。

**※緊急事態宣言発令中は中止にさせていただきますのでご了承ください！**

難聴について勉強会を開催します

聴力低下が心配な方は参加してみませんか

人数制限がありますので参加希望の方はお申込みください

申し込み：045-802-8200 包括 藤井まで

# 通所介護(デイサービス)

通所介護(デイサービス)は、介護施設に日帰りで通い、食事や入浴などのサービスを提供しています。レクリエーション等も用意され、保険料(一部自己負担)で賄うことができます。

## 鯉のぼり飾りを作りました🐟

端午の節句にともない、みんなで鯉のぼり飾りを作成しました！  
トイレットペーパーを使い、とてもかわいい鯉のぼりができました♪



## あじさいの壁飾りを作りました🌸

アジサイの壁飾りを作成しています(^^)♪  
完成したらケアプラザ内に飾る予定ですので、ぜひ一度見に来てください(^^) /  
季節の食事として「あじさい御膳」も提供させていただきました🍣



💡ちよこっと豆知識💡 「海の日」は7月第3月曜日

海の日は「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という趣旨で祝日に制定されました。海に囲まれ、海の恩恵を受けながら発展してきた日本ならではの祝日といえます。海の日は1996年に国民の祝日として施行されましたが、当初は7月20日でした。ハッピーマンデーになり7月第3月曜日となりました。

# 活動団体のご紹介

ケアフラザで活動されているいろんな団体さんをご紹介します。活動にご興味がある方は、代表の方につながりますので、まずは上飯田地域ケアフラザまでご連絡ください。



## リズム体操

日時：毎月第1火曜日  
10:00~11:00  
内容：リズム体操  
会費：500円/回  
体験したい方 大歓迎!

## スマート体操クラブ

日時：毎月第1・4土曜日  
12:00~14:00  
内容：体操、ストレッチ  
会費：500円/月  
体験したい方 大歓迎!

## 一步の会

日時：毎週水曜日  
12:00~14:00  
内容：体操・ハマトシ  
会費：500円/月  
体験したい方 大歓迎!

### 生活支援コーディネーターの 上飯田町ぶらり訪問記 其14 「あおぞらウォーキング」

～ひとりより、みんなで!～

3月のある晴れた日に、和泉川を女性だけで散歩する団体があるというので、一緒に参加しました。先月にメンバー全員で事前打ち合わせを「juju いずみ中央」で行い、この日が初めての活動とのこと。泉区役所前の庭園で待ち合わせをし、自己紹介を済ませていよいよスタート。参加者全員、泉区が作成した「和泉川健康のみち」ウォーキングマップを片手に、いずみ野方面(せせらぎルート)へ。季節的に桜も咲き始め、なんと眺めのよいことか!

道中和泉川を覗くと鳥がいて、「和泉川に鳥がいるとは知らなかったわ!!」とビックリされる方がいました。しばらく歩くと小さな花を見つけ、「これ、なんて名前の花なのかしら…」と今日知り合ったばかりの方同士が仲良くお話しをされている光景をみました。

1kmほど歩いて10分ほど休憩してから、もと来た道を折り返しました。出発した泉区役所前に着き、合計約2.2km、時間にして約70分の散歩が終了しました。その後、参加した方々より「みんなで歩いて嬉しい。1人だと不安で…」、「お話ししながら散歩が出来るととても楽しかった。1人よいわ」「散歩を通して新しいお友達が出来て嬉しい」といった声を聞きました。コロナ禍だからこそ、「あおぞらウォーキング」のように気軽に、みんなで楽しめる活動が必要だと改めて思いました。ご興味のある方は、ちょっと覗いてみてはいかがでしょうか?



## 休館日のお知らせ

上飯田地域ケアフラザは毎月第3月曜日が休館日です。

