



# 横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

平成30年7月 第216号

社会福祉法人  
横浜共生会  
横浜市  
下田地域ケアプラザ  
発行責任者：星野 昌昭

下田地域ケアプラザ「成年後見制度強化月間」!!

第一弾

自分らしい老後のために・・・

【成年後見制度編】

## 安心！終活セミナー

日時：8月23日（木）13:30～15:00

会場：下田地域ケアプラザ

講師：飯島 忠則氏（司法書士 飯島事務所）

参加費：無料 定員：30名（事前予約制）

申込み：7月23日（月）よりお電話または窓口にて  
お申し込みください

- ・後見制度ってなんだろう？
- ・どんな時に後見が必要？
- ・手続きや費用について知りたい

第二弾

## 成年後見巡回無料相談会

in 下田地域ケアプラザ

今回、一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター所属の行政書士の先生による「成年後見」や「遺言」「相続」等に関する個別相談会を開催いたします。

（相談時間は概ね30分程度です）

日時：8月30日（木）9:30～11:30

（①9:30～ ②10:10～ ③10:50～）

相談希望時間帯を上記①～③の枠でご予約承ります

※人数によりご希望の時間に添えない場合があります。

会場：下田地域ケアプラザ 予約受付日：7月20日（金）10時より電話または窓口にて



申込み・問合せ：563-9081（地域包括支援センター）

# 地域包括支援センター からのお知らせ



## 脱水に注意！！



暑さに向かう季節となりました。暑さに身体が慣れていない今の時期は脱水の危険が大きくなります。

我々の身体からは、不感蒸泄といって、常に皮膚が呼吸することにより1日700～800ccの水分が失われますが、汗をかくと更に1000～1500ccの水分が消失し、脱水の状態になります。

食事時の水分摂取だけでなく、果物やお茶・水をこまめにとるように意識して、特に夜・就寝前の水分摂取は夜間頻尿となるので飲水しない人もおりますが、就寝中の脱水も大変危険ですので、就寝前の水分・夜間トイレに起きた時にも水分補給を行ってください。



### 介護者のつどい

介護をされている方の「つどいの場」。日々の疑問や困りごとなどを一緒に共有しませんか？

7月19日(木) 13:30～15:00 ※8月はお休み

### おはなしもだ

港北区生活支援センター主催。心の病で通院されている方やその家族が想いを語らう場。区民限定。

7月19日(木)・9月20日(木) 14:00～



### 喫茶マロニエ亭

月に2回ケアプラザで美味しいお茶とお菓子を食べながら楽しいひと時を過ごしてみませんか？(参加費200円)

7月4日(水)・7月18日(水)・8月1日(水) 13:30～15:30 ※8月15日(水)はお休み

### 認知症カフェ 下田メモリーカフェ

お茶やコーヒーを飲みながら認知症の方や、介護をしている方が地域交流や情報交換をする場。ボランティアさんも募集中！

7月12日(木) 13:30～15:00 (参加費200円) ※8月はお休み

### スリ - A 教室

「あかるく・あたまをつかって・あきらめない」の頭文字「A」を3つ集めたキーワードで行う認知症予防教室

7月26日(木) 13:30～15:00 (参加費100円) ※8月23日(木)はお休み



### スクエアステップ

転倒予防・認知機能向上に新しい介護予防体操！頭と体を使ってエクササイズしませんか？

7月12日(木)・8月9日(木) 10:00～11:30 (参加費100円)



### 子育て支援者会場

子育ての不安や悩みを相談。

7月3・10・17・24・31日(火) 9:30～11:30

### 下田地区赤ちゃん会

第1子0歳児のママ(パパ)が対象。

7月6日(金)・8月3日(金) 10:00～11:00



すてっぷ→親子の遊び場。プレママ(パパ)もOK！

7月13・27日(金) 10:00～11:30



駐車スペースがありませんので、お車での来館はご遠慮下さい。ご意見ご要望は、ケアプラザの各担当までお願いします。

横浜市下田地域ケアプラザ 港北区下田町4-1-1

TEL:045-563-9081

FAX:045-563-9083

e-mail:shimoda@y-kyousei.or.jp

HP <https://shimoda-cp.jimdo.com/>

