

ケアプラザ活動団体

今現在、活動されている団体を紹介いたします。
参加希望の方、見学のみでも大丈夫ですのでケアプラザまで
ご連絡お待ちしております。

活動団体名：癒しのヨガ
活動曜日：第1、3 火曜日
活動時間：15:00～16:30
誰にでもできる簡単なポーズや呼吸方法、笑いヨガなど
自分の体調に合わせて、無理せず実習することができます
ので、ぜひお気軽にご参加お待ちしております。



活動団体名：プラム
活動曜日：第2、4 日曜日
(詳細はお問い合わせください)
活動時間：10:00～16:30
食器にシートで絵付けをします。皆で楽しく作業をしてい
ます。出来上がった作品は世界に一つだけです。
一緒にオリジナルの食器を作りませんか？



～冬に注意したいヒートショック～

冬になるとインフルエンザやノロウイルスなどが一般的によく知られていま
すが、それ以外に冬場の発生率が高いものとして、ヒートショックがありますが、
皆様はご存知ですか？

ヒートショックとは、温度差による肉体的ショック症状のことで、体の弱い高
齢者に多くみられます。東京都健康長寿医療センター研究所によると、自宅で
亡くなる高齢者の4分の1がヒートショックによるといわれています。
特に多いのが入浴時です。暖かい部屋から、寒い脱衣場に移動したり、熱い湯
舟につかったりと温度差を体感することが多くなります。この温度変化により心
臓などに負担がかかり、心筋梗塞、脳梗塞などをおこし突然死してしまうこと
もあります。では、ヒートショックを予防するにはどうしたら良いか…

ヒートショックを防ぐために…

- | | |
|--|---|
| <p>① 脱衣所を暖かくしておく
・脱衣所を暖房で温めたりする</p> <p>② 浴室も暖めておく
・湯舟の蓋を開けておく
・壁に温かいシャワーをかけておく</p> <p>③ 徐々に体を温める
・手足など末端の部分よりかけ湯しながら
湯舟に入る</p> | <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ・湯温を41℃以下にして、一番風呂
はできるだけ避ける(浴室が冷えて
いるため) ・室内と脱衣場の温度差を少なくする
ために、室内の温度を高くしすぎない ・家族に入浴する事を伝えておく |
|--|---|

包括支援センター 土井

大正地区キッズイベント予定表

子育て情報

詳細に関しては直接お問い合わせいただきますよう
お願い致します。



12月				1月				2月			
日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所
5	木	おしゃべりカフェ	原宿ケアプラザ	9	木	新年の集い	原宿保育園	3	月	豆まき	俣野保育園
6	金	クリスマス会	ぼっぼの家	9	木	子ども新年会	俣野保育園	3	月	節分	原宿保育園
7	土	センターまつり	地区センター	10	金	赤ちゃんタイム	俣野保育園	4	火	どんぐり(AM)	深谷俣野ケアプラザ
8	日			11	土	俣野公園プレイパーク	俣野公園	6	木	おしゃべりカフェ	原宿ケアプラザ
10	火	どんぐり(AM)	深谷俣野ケアプラザ	11	土	俣野公園プレイパーク	俣野公園	8	土	俣野公園プレイパーク	俣野公園
11	水	ランチ交流(AM)	原宿保育園	14	火	どんぐり(AM)	深谷俣野ケアプラザ	14	金	賀恵さんの日(お楽しみ会)	きらきら
11	水	おはなし会(AM)	原宿保育園	14	火	わんぱくキッズ(AM)	原宿ケアプラザ	18	火	わんぱくキッズ(AM)	原宿ケアプラザ
11	水	ムーブメント交流	俣野保育園	15	水	ランチ交流(AM)	原宿保育園	18	火	育児講座 タッチケア	俣野保育園
14	土	俣野公園プレイパーク	俣野公園			歌とお話会	きらきら	18	火	育児講座 タッチケア	俣野保育園
15	日	クリスマス会(県ドリームハイツ集会所)	おやじの会、ぼっぼの家			0歳、1歳の日	きらきら	19	水	ランチ交流(AM)	原宿保育園
17	火	わんぱくキッズ(AM)	原宿ケアプラザ			たこあげ	おしゃべり広場(地区センター)			豆まき	ぼっぼの家
18	水	冬の日のおくりもの	原宿保育園			クッキング(おひさま)(PM)	原宿ケアプラザ			節分あそび	きらきら
		クリスマス会	おしゃべり広場(地区センター)			くまちゃんのお部屋(節分)	原宿ケアプラザ 地区センター			保育園調理員さんの話 おやつ作り	きらきら
		クリスマス会	きらきら			なごみCafé	和みの園			0歳、1歳の日	きらきら
		0歳、1歳の日	きらきら			つどい食堂(11:30～)	和みの園			バレンタインチョコ作り(おひさま)(PM)	原宿ケアプラザ
		園長先生の日	きらきら							なごみCafé	和みの園
		クリスマスパーティー(おひさま)(PM)	原宿ケアプラザ							つどい食堂(11:30～)	けいあいの郷 影取
26	木	なごみCafé	和みの園					24	月	たいしょう食堂	地区センター
		つどい食堂(11:30～)	けいあいの郷 影取								
		お餅つき(PM)	けいあいの郷 影取								
		書初め教室	地区センター								



子育て月間予定表は
右記のQRコードより
ご確認ください。

月間予定 年間予定

