

# ゆうづるイッピー9月号

～市場が毎日HAPPYでありますように～

<運営方針> 地域に暮らす全ての方が、安心して安全に暮らすために地域と協働し、福祉保健活動・地域活動・地域交流の拠点をつくります。



〒230-0024  
横浜市鶴見区市場下町11-5  
指定管理者：社会福祉法人 大樹  
横浜市鶴見市場地域ケアプラザ  
横浜市鶴見市場コミュニティハウス  
発行責任者：河野 新一  
2020年8月21日発行：第159号  
HPアドレス：<http://www.taiju.or.jp>  
TEL 045-504-1077  
FAX 045-500-6677

## ヨガ9月参加者募集

9/25(金) 13:00～14:30

参加費：160円

ヨガ9月度の参加者を募集します。感染予防のため定員を半分にしています。そのため参加できない方が多数いましたので、下記の通り申込みを実施します。

対象・定員：オール市場の概ね60歳以上の方  
15人

申込み日：9月5日(土)【先着順】

8月に参加していない人 9:00～

8月に参加した人 11:00～

※電話のみの受付となります。

☎500-6688

## パパ講座 今年も開催します！

昨年度に引き続き、今年もパパ講座を実施します！詳細は現在計画・調整中です。決まり次第、HPにて周知します。参加費は無料です。

午前中だけですが、パパと楽しもう！

## 出張カフェ 栄町公園集会所 再開！

9/14(月) 10:00～11:30

@栄町公園集会所 参加費：100円

お休みしていた出張カフェを一部再開します。手遊びをしたり、お茶を飲みながらお話ししましょう♪子育て中のママさん、気軽に遊びにきてください。

場所

青少年の家

検索

グーグルマップ

## ゆうづる文庫

再開しています



9時～17時まで

ゆうづる文庫の本の貸出を再開しています。2冊2週間貸出可能です。

協力医 雪吹Dr.  
による  
連続コラム

## 健康コラム

### コロナの次は熱中症？

協力医 雪吹周秀



ケアプラザ協力医とは、医療面の相談・助言、医師との連携、保健活動の推進のためにケアプラザに協力する地域のお医者さんです。

長梅雨が明けたら凄い猛暑。「感染しない、させない。」がコロナへの基本ですが、熱中症も生命に関わるし人に迷惑もかけるので同様にご注意を。ところが、私が熱中症になりました。恥を忍んで顛末を述べますから“他山の石”として下さい。

熱中症対策の「マスクを外して、暑さを避けて、水分補給を」は守っていましたが、一つ落とし穴があったのです。高齢者は感覚が鈍くなって「体が脱水状態でも咽喉が乾かない」とはよく聴くでしょうが、私は、肌が暑さを感じ難くなっていたのです。長いこと皮膚の病気で全身に塗薬しているし、歳のせいで温度感覚が鈍くなって居るのでしょうか。38度前後が3日間。え！コロナ？でも違いました。そう言えば2、3か月前から、女房が「蒸し暑いわね」と言うのに、「肌寒いよ」と反論すること屢々でした。結果、部屋の温度が高いのを判らずにしっかり着込んで熱を溜め込み体温上昇(熱中症)となった訳です。学んだことは、居室に温度計を置くこと。女房の言うことは素直に聴くこと。

●会場の記載がない事業はゆうづるが会場です。

詳しい内容はお気軽にゆうづるまで  
お問合せ下さい♪

休館日：9月20日（日）

# 9月のイベント案内

※8月21日時点の予定です。変更になることがあります。

変更になる可能性があります。

**子育て支援キッズイベント** 毎週火曜日10:00~11:00

**(1)ゆうづるキッズイベント** 第1・3週

9月1日(火) 山ちゃん先生と遊ぼう

9月15日(火) リトミック

**(2)キッズルームゆうづる 市場地区社協主催**

第2・4週

※しばらくの間はお休み

**赤ちゃん会(鶴見区役所主催) 10:00~11:30**

★お母さんと0歳のお子さん(原則第1子)の集まりです。

9月2日(水) 平安町会館

**子育て支援者相談事業**

★子育て支援者さんに、子育てに関する事なら何でも聞いて下さい♪

日 時：毎週金曜日 10:00~12:00

**ママカフェ&ホットカフェ 10:00~11:30**

楽しくお話しながらくつろいで下さいね！ 一部再開！

参加費100円(フリードリンク)

【日程】 9月14日(月) 【場所】 栄町公園集会所

**絵本で遊ぼう「おはなし広場」**

★地域ボランティアさんによる楽しい絵本お話会です♪

日 時：9月はお休み(原則毎月 第4水曜日)

前半：10:00~ 後半：10:30~

**ゆうづるルーム ※しばらくの間閉鎖**

★未就学児向けの開放ルームです。おもちゃがあります♪

日 時：毎日(休館日を除く) 9:00~18:30

日曜日 9:00~17:00

**パンの販売**

●つるみ地域活動ホーム幹(北寺尾)パン販売

※お休み

**たのしいかい(市場小コミュニティハウス)**

内 容：軽体操、懐かしい唄、脳トレ、製作など

日 時：毎月第1金曜日、第3水曜日 13:30~15:00

場 所：市場小コミュニティハウス ※変更有り。お問い合わせ下さい

会 費：月200円 対 象：中年からどうぞ

9月4日(金)久しぶりに顔合わせしましょう！

**ゆうづる倶楽部**

日 時：毎週火曜日13:00~15:00

場 所：大和町会館(どこにお住まいの方も可)

参加費：100円

対象者：地域の方どなたでも

内 容：健康体操や手芸、書道や脳トレなどのイベントを予定

9月はお休み。10月からの再開に向けて調整中

**つるかめサロン(会員制)**

日 時：毎月第2金曜日 13:30~15:00

★9月から第2金曜日に変更となります。

登録者は全員参加OKです！

**介護者の集い かたらい 参加費無料です！**

★日頃の介護の悩みや疑問を気軽にお話する場です。

日 時：お休み

**パソコン相談室(初級編) ※しばらくの間お休み**

★わかりやすく丁寧にお教えいたします。

日 時：毎月第3水曜日 13:30~16:00

講 師：鶴見区パソコンボランティア協会

参加費：無料

事前に相談内容を連絡頂くと当日スムーズにご説明できます♪

※ご自分のパソコンの持ち込みも可能です。

**ポッチャ交流会**

日時：※しばらくお休み

簡単・天気によ左右されない・誰でも出来る！一緒に楽しみましょう。

簡単なスポーツです。

**ゆうづる健康マージャンサロン 13:00~17:00**

★みんなで楽しくマージャンを通して交流しましょう♪

初心者の方でもボランティアさんが教えて下さいます。

日 時：※当分の間はお休みします

参加費：無料 申込み：なし

※卓に限りがあります。その場合は先着順です。

**男の筋トレ**

日時：毎月第3土曜日 10時~11時

持ち物：水分・マスク ★10分前に起こし下さい。

半年ぶりの開催です。皆様のご参加をお待ちしております。



★ゆうづる

【イベントのお問合せ・お申し込み】

TEL 500-6688

【その他のお問合せはこちらへ】

TEL 504-1077

★☆編集後記☆★

ゆうづるにはなぜかダンゴムシがたくさんいます。ロビーはもちろん、事務所内を闊歩しています。それはそれは、知らずの内に踏み潰してしまうほど…。ダンゴムシに詳しい方がいましたら、対策などお教え頂けると嬉しいです。あと、ダンゴムシが好きなお子、ゆうづるにくればゲットできるかも…!? すぎ