

ひだまり

2025年
7月/8月
No.56



発行日：2025年 7月 1日
発行：横浜市日限山地域ケアプラザ
港南区日限山1-66-55
TEL：045-827-1870
発行責任者：所長 華山 幸枝

横浜市チームオレンジ事業 ～認知症の本人とともに暮らしやすいまちをつくろう～

チームオレンジとは、認知症の人や家族の希望や願い、困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取組を、認知症の人や家族とともに地域住民や団体、企業、関係機関等が連携して進める「**本人支援**」の活動です。

チームオレンジの理念を理解し、横浜市チームオレンジの3つの基本すべてを満たす活動を「チームオレンジ」と呼びます。

【横浜市チームオレンジの3つの基本】

- ① 認知症の人と家族の希望・困りごとを把握し、継続して支援できる。
- ② 認知症の本人や家族も地域の一員として活躍している。
- ③ 認知症のひとが住みよいまちづくりに向けた活動に取り組んでいる。

地域ケアプラザはチームオレンジにおいてコーディネート機能を担います。まずは認知症の人の声を把握することや、思いを知ることから始めていきたいと考えています。ぜひ声をお寄せください。また、チームオレンジに該当する活動をしている方・したい方もぜひ情報をお寄せください。



日限山地域ケアプラザの図書コーナーに認知症関連本が加わりました



(1人2冊まで、2週間貸出可能)

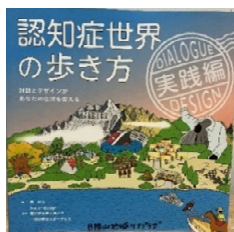
「ぼけますから、よろしくお願いします」

広島県で98歳の父と二人で暮らす89歳の母が認知症と診断されて4年半。お漏らしをしても知らん顔で、指摘すると「私はおらん方がええんじやろ!」と逆ギレする。あの優しくユーモアに溢れた母はどこへ行ってしまったのか。心が揺れる娘をよそに、父はあるがままを受け容れるが、母が脳梗塞に倒れ事態は急変する。東京で働く一人娘が記録した老老介護の切実な現実と、温かく優しい家族の絆。



「認知症世界の歩き方」

なかなか理解してもらえずに困っていた「認知症のある方が実際に見ている世界」がスケッチと旅行記の形式で、すごーくわかる!まるで「ご本人の頭の中を覗いているような感覚」で、認知症のことを楽しみながら学べる一冊です。



「認知症介護の悩み引き出し52」

介護に正解はない。認知症のある本人、介護家族・経験者、「家族の会」世話人、医療・福祉の専門職をはじめとした多職種がこたえる。「共感」を基本とした複数のこたえと相談者のその後を52事例で紹介。



更新は無料です



「ひまわりホルダー」をお持ちの7月・8月誕生日の方!

更新の連絡を、お願いいたします!

(登録内容に変更がない場合でも、ご連絡ください)

日限山地域ケアプラザ 045-827-1870

近年、気候温暖化に伴い熱中症の発生件数が増加しています。

令和6年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は97,578人で、平成20年以降で最多を記録しました。令和6年は厳しい暑さが長期間にわたって続き、9月は月別過去最多の搬送人員となりました。

年齢区分別では高齢者（65歳以上）が57.4%、次いで成人（18歳以上65未満）33.0%、少年（7歳以上18歳未満）（9.0%）、乳幼児（生後28日以上7歳未満）（0.6%）の順となっています。発生場所別では住居が最も多く（38.0%）、次いで道路（19.0%）、公衆（屋外）（13.0%）、仕事場（10.1%）でした。

熱中症の症状は、様々で、表のような分類になりますが体温が40℃以上になると命に関わる状態になります。

	症状
軽 症	めまい、立ちくらみ、顔のほてり、筋肉痛、こむら返り、手足のしびれ等
中等症	吐き気、頭痛、倦怠感、虚脱感、判断力の低下等
重 症	意識障害、けいれん、高体温、意識がなくなる等

個別健康相談

※事前予約制（前日の17時までにケアプラザにお電話か来所で予約）

健康診断の結果の見方、生活習慣病など健康全般について、お気軽にご相談いただけます。

日 程：7月28日（月）

時 間：①13時～13時25分 ②13時半～13時55分（どちらかの時間をお選びください）

場 所：日限山地域ケアプラザ1階 相談室

日限山地域ケアプラザ協力医

医療法人社団 豊福医院

豊福孝夫 先生

昭和57年 杏林大学医学部卒業
昭和57年 杏林大学医学部第2内科
（循環器内科）入局
平成 2年 健生会朝倉病院勤務
平成12年 豊福医院勤務
平成18年 豊福医院理事長



資格

日本内科学会認定医、日本循環器学会専門医、
日本医師会産業医

※横浜市地域ケアプラザ協力医とは？

横浜市医師会の協力のもと配置され、地域ケアプラザの運営を医療的な視点からサポート。各事業への相談・助言などを通じて積極的に協力していきます。

熱中症の発生要因は気温だけではなく、暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）が有効です。WBGTは熱中症を予防することを目的に提案された指標で、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目し、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度 ②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標です。

高齢者は体温調節機能が低下するため暑さを自覚しにくく、対策が遅れがちです。暑さ指数などで危険度を知りましょう。



『秋を感じる』フォトギャラリー



◀こちらの二次元コードからチラシと申込書をご覧ください。

『秋を感じる』写真をケアプラザ正面の壁面に展示します。

メインの被写体は、植物・人物・ペットなどでもOKです。展示申込をお待ちしております。

[写真募集期間]

令和7年9月1日(月)～ 9月20日(土)

[展示期間]

令和7年10月1日(水)～ 10月31日(金)

対 象：どなたでも（但し、1名様1作品）

参 加 費：無料

申 込 方 法：写真募集期間(令和7年9月1日～9月20日)に申込書とA4サイズぐらいの写真を窓口にお持ちいただくか、申込書の内容と写真データをメールでお送りください。
申込書は、ケアプラザにあります。



展 示 方 法：写真をラミネートして、日限山地域ケアプラザ正面壁面に展示します。

☆応募多数の場合は、お断りすることもありますので、ご了承ください。

ミニジオラマをつくろう！

もり
森



かいさいび
開催日

2025年7月30日(水)

すい

じ かい
① 10時の回

→ 10時～11時(受付開始 9:45)

② 11時の回 → 11時～12時(受付開始 10:45)

うけつけかいし



て 手のひらサイズの土台に、キノコの家や動物たち、木などを使って自分だけの森をつくろう！

でんしゃ い 電車も入れられて、立派な鉄道ジオラマもつくれます。

ぱっちわーくさんの
Instagramです。→
参考にご覧ください。



[会場] 日限山地域ケアプラザ 多目的ホール1 [講師] ぱっちわーく代表 進藤 宏美さん

[対象] 小学生(保護者の付き添いは不要です) [定員] 16名(①、②各8名)※先着順

[申込] 7月10日(木)10時～定員になり次第終了

日限山地域ケアプラザに電話か二次元コードからお申込みください。

[持ち物] ・800円(材料費) ・水分補給の飲み物

申込み用二次元コード→



※汚れてもいい服装でお越しください。

電子ピアノご寄付のお願い

日限山地域ケアプラザで使用中の電子ピアノが経年劣化で、演奏がしにくくなっています。
ご自宅で使用していない電子ピアノがあり、ご寄付のお考えがある方は日限山地域ケアプラザ
地域活動交流までご連絡ください。(できましたら椅子もセットでお願いします)



● 施設利用団体紹介コーナー！ ●

【シリーズ施設団体紹介-40】

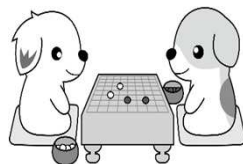
 **碁友会**

○見学・体験されたい方は、日限山地域
ケアプラザまでご連絡ください。
電話 045 - 827 - 1870

いっしょに囲碁を楽しみませんか？

○●対局を楽しみ、棋力アップを、初めての方の参加を歓迎し
ます。まずは見学・体験ください。
会員メンバーが、お相手いたします。

○●活動日：毎週 火曜日 13時～17時
対象：どなたでも
内容：対局・親睦
場所：日限山地域ケアプラザ
会費：無料



「施設利用団体紹介」記事募集!! 日限山地域ケアプラザに登録されている団体が対象です。
活動内容(写真含む)、活動日、会費などを紹介して仲間を募集してみませんか。掲載月は別途ご相談とさせていただきます。
掲載を希望される場合は、日限山地域ケアプラザまでご連絡ください。

✕地域の皆さんの福祉・保健活動の場として部屋の貸し出しをしています。
詳しくはお問合せください。

✕5ヶ月先までの貸館空き状況がインターネットで確認できます。
「日限山地域ケアプラザ」ホームページの「貸館予約状況」よりご確認ください。

子ども・子育て

ここにひろば

【日時】①7/1(火) ②8/5(火)
10:30～11:30
【対象】0～3歳のお子さんと保護者
【費用】無料
【申込】①6/13(金)10時～
②7/11(金)10時～
電話・窓口・他にて

ぐんぐんひろば

【日時】毎月 第2水・第3月曜日
7/9(水).21(月)
8月はお休み
10:00～11:30
【対象】0～3歳のお子さんと保護者
【費用】1,000円/年
【申込】電話・窓口にて

宿題ルーム

【日時】毎週 月・水・木
(※祝日・休館日を除く)
7/ 2. 3. 7. 9.10
14.16.17
8/28
15:00～16:30
【対象】小・中学生
【費用】無料
【申込】当日受付

赤ちゃん教室

【日時】毎月 第3水曜日
7/16
8月はお休み
10:00～11:30
【対象】0歳児(第1子)とその保護者
【費用】無料

夏休みの宿題ルーム

【日時】毎週 月・水・木
(※祝日・休館日を除く)
7/24.28.30.31
8/ 4. 6. 7.13.14
18.20.21.25
9:30～11:45
【対象】小・中学生
【費用】無料
【申込】当日受付

子育てひろば

【日時】毎週 金曜日
7/4.11.18.25
8/1. 8.15.22.29
10:00～12:00
【対象】未就学児とその保護者
【費用】無料
【申込】当日受付

シニア

ゆらり

【日時】原則 毎月第1・4月曜日
7/7.28
8/4.25
13:30～15:30
【対象】どなたでも
【費用】100円/1回
【申込】当日受付

ま^{きゅうすいじょ}ちの給水所

熱中症対策のために、6/1～9/30まで
お水を提供しております！
休憩がてら、どなたでもご利用できます。
お気軽にお声がけください！



どなたでも

あい基で将！

【日時】毎月 第1・3水曜日
7/2.16
8/6.20
13:00～16:00
【対象】どなたでも
【費用】無料
【申込】当日受付

歌ってキラキラ

【日時】原則毎月 第1木曜日
7/3.8/7
10:00～11:15
【対象】どなたでも(登録制)
【費用】200円/1回

オトナの学習ルーム

【日時】毎週 日曜日
7/6.13.20.27
8/3.10.17.24.31
9:30～14:45
【対象】中学生以上
【費用】無料
【申込】当日受付

カフェドリーム

【日時】偶数月 第2木曜日
8/14
13:30～15:30
【対象】どなたでも
【費用】100円
【申込】当日受付

パソコン・スマホ何でも相談

【日時】毎月 第2木曜日
7/10.8/14
14:00～16:00
【対象】どなたでも(事前予約制)
【費用】無料
【申込】電話・窓口にて

OECカフェ

【日時】毎月 第4火曜日
7/22.8/26
14:00～16:00
【対象】どなたでも
【費用】100円～
【申込】当日受付

販売

そよかぜ南の家(パン販売)

【日時】第2・3水曜日
7/ 9.16
8/20 ※8月は20日のみの販売
11:30～(無くなり次第終了)

CUBE～ジャンプ～(パン販売)

【日時】第2金曜
7/11
8/ 8
11:30～(無くなり次第終了)

お申し込み・お問い合わせ

横浜市日限山地域ケアプラザ

港南区日限山1-66-55

電話:045-827-1870

FAX:045-827-1872

【開館時間】平日・土曜 9:00～18:00 (夜間に貸館利用予約ある日のみ～21:00)
日曜・祝日 9:00～17:00

【休館日】毎月第4水曜日(5/28、6/25)、年末年始(12/29～1/3)