

## ケアプラザ自主事業のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止または延期になる場合がございます。  
開催の有無につきましてはケアプラザにお問い合わせください。

### くつろぎ 《太極拳》

【開催日】 毎月第1・第3火曜日 10時～11時30分  
【場 所】 多目的ホール  
【対 象】 どなたでも（男性の方大歓迎）  
【定 員】 12名  
【参加費】 無料  
【内 容】 太極拳教室  
【講 師】 齋藤 賢先生  
【持ち物】 飲み物、動きやすい服装  
【申込み】 お電話にてお申込みください  
【申込み期間】 7月1日（水）～7月4日（土）



※申込み多数の場合、抽選とさせていただきます  
※当面の間申込制で定員を設けさせていただきます

### 親子のひろば ひまわり

お子様と気軽にのびのび遊べる場、ママやパパの交流の場としてケアプラザのお部屋を開放しています

【開催日】 毎週金曜日 9時30分～11時30分  
【場 所】 ボランティアルーム 地域ケアルーム  
【対 象】 未就園児の親子  
【参加費】 無料  
【申込み】 前日までに電話でお申込みください

※新型コロナウイルス感染拡大のため、当面の間  
申込制で利用人数を制限させていただきます

①9時30分～10時15分  
②10時30分～11時15分  
の入れ替え制になります



### 講師大募集！

岡津地域ケアプラザでは講師の方を募集しています。  
地域の方と一緒に活動してみませんか？  
興味のある方はぜひお気軽にご連絡ください！

《お菓子教室講師》 第4水曜日 10時～12時  
※9月スタート予定



### フリースペース あおぞら

夜のケアプラザはとっても静か！  
集中して勉強できる環境です。日々の勉強の場として  
テスト勉強の場としてぜひご利用ください！！

【開催日】 毎月第1・第3月曜日 第2・第4木曜日  
18:00～20:30

（時間内出入り自由）  
【場 所】 ボランティアルーム 地域ケアルーム  
【対 象】 中学生以上の学生 大人の方もどうぞ  
【参加費】 無料



学習支援もできます！  
ご希望の方はお気軽にお問い合わせください

### 介護個別相談会

「今」の事「これから」の事での介護についてご相談  
をお受けします

【開催日】 7月15日（水）  
1部：13:00～14:00  
2部：15:00～16:00

【申込み】 お電話にて申込みください

岡津地域ケアプラザで一緒に働きませんか！

### 生活支援コーディネーター募集

生活支援コーディネーターとして、勤務して下さる方を募集します。

～仕事の内容～  
高齢者のみなさまが、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう生活支援、介護予防の体制づくりを進めていくお仕事です。

雇用形態 正社員  
就業時間 ①8:30～17:30  
②12:00～21:00のシフト制 休憩60分

休 日 年間119日+夏季休暇3日  
応募資格 高卒以上、パソコン操作できる方  
要普通自動車免許（AT限定可）

給 与 当法人規定により支給 賞与年2回  
通 勤 自転車・バイク・自動車通勤可  
お問い合わせ 岡津地域ケアプラザ 担当 高木



## 熱中症予防行動

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



#### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩を



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

#### 3 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



#### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

