

# あくわ通信

水分補給・休憩・十分な睡眠で熱中症予防を!!

地域活動交流コーディネーターより

～小学生も来てね～

## 阿久和

## カローリング交流会



日時：令和6年 8月17日(土)

9月21日(土)

13:00 ~ 14:30

(受付 12:45 ~)

会場：阿久和地区センター 体育室

持ち物：室内履き、タオル、水分補給用の飲料

参加費：無料 申込不要 (先着 30名)

共催 阿久和北部 南部地区推進委員連絡協議会  
阿久和地区センター 阿久和地域ケアプラザ

## ウクレレを はじめてみませんか?

未経験者向け <集中コース>

【日程】

① 8月31日(土) 18:00 ~ 20:00

② 9月7日(土) 18:00 ~ 20:00

③ 9月15日(日) 9:30 ~ 11:30

④ 9月29日(日) 9:30 ~ 11:30

会場：阿久和地域ケアプラザ

持ち物：上履き ウクレレ チューナー

(お持ちであれば)

お申込みお問合せ

阿久和地域ケアプラザ 365-9892 (根本)

生活支援コーディネーターより

## 夏!ラジオ体操を始めよう!!



### 阿久和蟹沢公園

(阿久和南4丁目)

月~土 7:00~ 雨天中止

ラジオ体操第1・第2の他に  
民謡体操やスクワットもやっ  
ています。



### 向原第二公園

(阿久和東1丁目)

毎日 7:30~ 雨天中止

毎日顔合わせ幸せラジオ体操

多い日は50人程集まります。  
阿久和北部地区健康スタンプ  
対象事業です。

### 瀬谷貉窪公園

(阿久和西3丁目)

火・木・土 7:30~ 雨天中止

公園内南側の遊具とトイレがあ  
る広場で、山谷自治会の仲間が  
中心となり令和3年秋から活動  
しています。

エアコンの部屋に閉じこもりがちになる夏。  
少し涼しい朝の時間に体を動かしてみませんか。

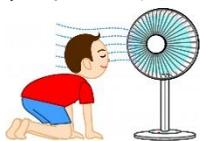


# 地域包括支援センターより

## にっぽんの夏 包括職員の夏 ～それぞれの夏～



荒巻一郎の夏の過ごし方  
朝は歩きで通勤し、一汗かく。での麦茶。  
毎日お風呂に入って一汗かく。でのビール。  
日中は日傘をさそうと思ってます。購入済み。  
エアコンの清掃今年は依頼済み。2台分。  
・麦わら(帽子)も適時にかぶって日差しよけ  
・茶々丸(愛兔)と涼しい処で昼寝かな  
・アイスノン、そっと枕に忍ばせて



斎藤美喜子です。  
私は冬生まれのせいかわ夏は子供の頃から苦手です。  
大人になるにつれだんだんと夏が嫌という  
気持ちが薄れてきましたがどちらかという  
と涼しい所で過ごすインドア派です。  
しかし推し活となると話は別で暑くてもフ  
ェスには行くしコンサートにも行きます。  
推しを見に行くだけで心はさわやかです♪  
(これは1年中)なんとも  
おめでたい私ですが  
これが私の活力の元です(^~)



江夏(コウカ)みず穂です。  
以前は北アルプスの奥穂高や槍ヶ岳に登って  
涼しい風に吹かれるのが楽しみでした。燕岳  
に登る途中に、「合戦小屋」で食べたスイカの  
味は忘れられません。  
今年の夏は久しぶりに、少し遠くの山に出掛  
けようかと思っています。



岩間牧子です。  
実家(関西で育ちましたが両親は高知県出  
身)では夏のおそうめんは具たくさん!  
錦糸玉子、甘く煮たシイタケ、茹でたエビ、  
ハム、茗荷、青シソ、青ネギなどを麺つゆに  
一緒に入れて食べます。  
皆さまのお宅では、麺は  
水切りして出てきますか?  
氷水に入れて出てきますか?



電話や来所のほか、**ZOOM**によるオンライン相談の対応も可能です。まずは電話にてお問い合わせください。  
来所相談をご希望の場合は、事前に電話にて連絡をいただきますよう、ご協力をお願い致します。

あくわ通信は

横浜市阿久和地域ケアプラザ

が発行しています。

〒246-0026

横浜市瀬谷区阿久和南2-9-2

総合受付・電話番号 : 045(365)9892

福祉・保健に関する相談窓口: 045(365)9906

(時間外は相談専用コールセンターに転送されます)

FAX : 045(365)9894

【開館時間】

●月曜日～土曜日  
午前9時～午後9時まで  
(月曜日～土曜日は夜間の部屋  
貸しがなければ午後6時まで)

●日曜日・祝日  
午前9時～午後5時まで  
●毎月第4月曜日  
館内整備のため、部屋貸しは  
行っておりません

【休館日】

●年末年始(12/29～1/3)

※本紙記事での表示は、個人・団体の承諾  
を得て掲載しております。

