



地域活動・交流事業からのお知らせ

フットサル教室 COSMOS

障害をお持ちの方がフットサルをして、仲間をつくったり、コーチと一緒に汗をかいて楽しい時間を過ごしています。まずは、お問い合わせを、お待ちしております。



場所：磯子スポーツセンター
時間：8:45集合 9時～11時
持ち物：飲み物・着替え・室内履き
参加費：300円
活動日：原則毎月第3日曜日（変更あり）

のびのび体操 ☆追加募集中☆

ケアプラザで皆と一緒に楽しく体操をして健康づくりしませんか。

日 時：木曜日 10:00～11:30
場 所：3F多目的ホール
対 象：杉田地区にお住まいで65歳以上の方
費 用：3ヶ月毎に2000円
申 込：随時受付可能
※まずはケアプラザまでお問い合わせ下さい。



発達が気になりなお子さんの子育てお茶会 花カフェ

お子さんの発達の気になりなこと、不安や悩み、いろいろな想いを、同じ想いの仲間同士でお話ししませんか？
花カフェは頑張るお母さんたちを応援しています。

日 時：9/5(金)、10/2(木)、11/12(水)、12/2(火)、
2025年1/16(金)、2/1(日)、3/9(月)
10:00～11:30
場 所：2Fボランティアコーナー
対 象：3～8歳位の発達が気になりなお子さんの保護者
費 用：100円
申 込：不要
主催：花カフェ 共催：新杉田地域ケアプラザ
協力：いそご地域活動ホームいびき

パパと一緒にリトミック

パパとお子さん、お二人で楽しく過ごすプログラムです。その間ママは、つかの間のリフレッシュ♪

日 時：10/5（日）10:00～11:00
場 所：3F多目的ホール
対 象：1, 2歳児をお持ちのパパとお子さん
定 員：10組
費 用：300円

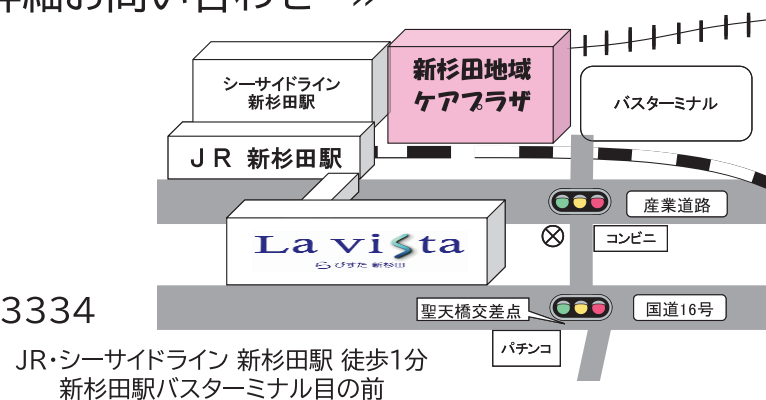
申 込：8月5日（火）11:00～
9月10日（水）17:00

※申込多数の場合、抽選とさせていただきます



《 各事業の申込・詳細お問い合わせ 》

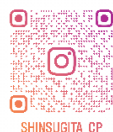
社会福祉法人 電機神奈川福祉センター
横浜市新杉田地域ケアプラザ
〒235-0032
横浜市磯子区新杉田町8-7
電話:045-771-3332 FAX:045-771-3334



JR・シーサイドライン 新杉田駅 徒歩1分
新杉田駅バスターミナル目の前



新杉田地域ケアプラザホームページ
<https://www.denkikanagawa.or.jp/service/plaza.html>



Instagram

スイッチ ON 磯子



社会福祉法人 電機神奈川福祉センター 横浜市新杉田地域ケアプラザ 発行責任者 所長 薄井 恭一 TEL:045-771-3332 FAX:045-771-3334 URL:<https://www.denkikanagawa.or.jp/>

浜中学校コミュニティハウス・新杉田地域ケアプラザ共催事業

す ぎ た わ く わ く ひ ろ ば

出入り自由・予約不要・参加無料の子育てひろばを9月から開催します。
おともだちづくりの場として、地域の方とのつながりづくりの機会として、ぜひ気軽にご参加ください♪

日時：9月～3月 毎月第2木曜日10:00～11:30

※ミニイベントを予定している月もあります。

9月11日	自由あそび
10月9日	自由あそび
11月13日	自由あそび
12月11日	クリスマス製作
1月8日	いそピヨの横浜子育てパートナーとお話しよう
2月12日	自由あそび
3月12日	絵本の読み聞かせ 協力：語り華の会



対象：未就園のお子さんと保護者の方

会場：浜中学校コミュニティハウス

京浜急行「杉田駅」から徒歩10分・JR「新杉田駅」から徒歩15分



お子さんの見守りボランティア募集中！

こどもの見守り、親子とのふれあい、その他運営の補助等、わくわくひろばで活動して下さる地域のボランティアの方を募集しています。

ご興味のある方は、新杉田地域ケアプラザ 佐藤(771-3332)までお問い合わせください。



耳より医療講座

上手なストレスとのつきあい方

現代の私たちの生活には、さまざまなストレスがつきものです。仕事のプレッシャー、人間関係のもつれ、家庭での悩み、将来への不安、さらに情報過多の社会環境など、日々私たちの心と体に影響を与える要因は多岐にわたります。ストレスは誰にでも起こるものであり、決して特別なものではありません。大切なのは、ストレスを感じたときに自分がどう対処するかという点です。

そもそもストレスとは、外部からの刺激（ストレッサー）によって、心や体にかかる緊張状態や負荷のことを指します。ストレッサーにはネガティブなものだけでなく、結婚や昇進、引っ越しといった一見喜ばしい出来事も含まれます。これは、生活環境や役割が変化すると、それに適応するために心や体がエネルギーを必要とするからです。ストレスがすべて悪いというわけではなく、適度なストレスはやる気や集中力を高めるなど、プラスの効果をもたらすこともあります。しかし、強いストレスや長期間続くストレスは、心身の不調や病気の原因になる可能性があります。だからこそ、日頃からストレスに気づき、うまくつきあっていくことが必要になります。

その手段の一つとして「コーピング」という考え方があります。コーピングとは、ストレスに対処するためのこころの働きや行動のことで、大きく分けて二つの方法があります。一つは「問題焦点型コーピング」で、これはストレスの原因そのものに働きかけて解決しようとする方法です。たとえば、仕事の締切がプレッシャーであれば、スケジュールを見直したり、周囲に協力を求めたりすることがこれに当たります。もう一つは「情動焦点型コーピング」と呼ばれ、ストレスによって生じた不安や怒りなどの感情を軽くするための方法です。たとえば、気分転換に音楽を聴いたり、友人に話を聞いてもらったり、好きなことをしてリラックスする行動などが含まれます。

大切なのは、自分の状況に応じてどちらの方法を選び、使い分けるかということです。ストレスの原因が自分で解決できるときは問題焦点型が適していますし、どうしてもならない状況では、感情を調整する情動焦点型が有効です。さらに、日常生活の中で意識的に自分なりのストレス対処法を持っておくことが、心の安定につながります。具体的な方法としては、軽い運動や散歩で体を動かすこと、信頼できる人と会話すること、悩みや不安をノートなどに書き出して頭の中を整理すること、規則正しい生活リズムを心がけること、そして「完璧でなくてもいい」と自分に言い聞かせる柔軟な考え方を持つことなどが挙げられます。

ストレスを感じたときには、まず「自分は今、ストレスを感じている」と気づくことが大切です。そして、一人で抱え込まず、必要であれば周囲に相談する勇気も持ってください。ストレスと上手につきあうことは、自分の心と体を大切にすることにつながります。ストレスそのものをなくすことは難しくても、自分に合った方法で対処する力を身につけることで、より豊かで健やかな毎日を過ごすことができるはずです。

杉田いなほクリニック院長 都甲 崇医師



実り豊かな老後のために



人生のゴールまで元気で明るく過ごせるように、全3回の講座を開催します。1回だけの参加でも大丈夫です。若い方も大歓迎。

- 9月27日(土)は司法書士による「**相続・遺言講座**」です。無料相談会もあります。専門家に聞いてみたいことがありましたら、是非この機会を活用ください。
- 10月11日(土)は「**正しい施設の選び方**」です。施設に詳しい講師が解説します。いろいろな施設があって良く分からないわという方は、参考になさってください。
- 10月25日(土)は「**介護保険サービスの基礎知識**」です。介護保険の利用方法や疑問点など、わかりやすく解説します。

各講座とも**横浜市新杉田地域ケアプラザ 3階 多目的ホール**で、**13時半から15時**までの開催となります。参加費は無料です。「相続・遺言講座」は講座の後に、30分の無料相談会を行います。

申込方法は**8月4日(月)午前9時**よりお電話**(045-771-3332)**でお受けいたします。窓口での申込もお受けしております。みなさまからのご連絡をお待ちしております。



暑い夏を元気にのりきる8つのヒント！

～熱中症対策～



こまめな水分補給！



エアコンの活用！



朝食を摂る！



睡眠を十分に取る！



水分・イオン飲料、塩分等携帯！



直射日光対策！



冷却グッズの活用！



医療保険証・診察券の携帯！

