

居宅介護事業から



紫外線対策しよう ♪

紫外線は夏だけでなく春先から急激に強くなります。紫外線を浴びすぎると体内の活性酸素が増加しシミ・シワ・老化やがんなどの原因になります。対策しましょう。日焼け止めは適量をむらなく塗り、2～3時間毎に塗りなおすのが理想です。帽子やサングラスも併用しましょう。室内で窓際で過ごす時間が長い時も気をつけましょう。抗酸化作用のある食品を摂り体の細胞も守りましょう。

抗酸化作用のある栄養素にはビタミンA・E・Cがお勧め！ (堀口)

- **ビタミンA**・・・ほうれん草 人参
- **ビタミンE**・・・アーモンド ブロccoli
- **ビタミンC**・・・パプリカ オレンジ キウイ キャベツ ジャガ芋

5月 高田地区カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 ●子育て支援者会場 ◆たかたの丘サロン	2
3 憲法記念日	4 みどりの日 ケアプラザ休館日	5 こどもの日 ●あったかだ	6 振替休日	7 ●たかたっ子育て	8 ●子育て支援者会場 ●たかた金曜会	9 ◆「万病を身につけよう！」 (山本記念病院) ◆ラジオ体操 9:30～ (いわさひ横浜高田)
10	11 ●みんなでコグニサイズ	12 ◆おしゃれトーク ●お話し会ワ-カヨッパ	13 ●うたの広場	14	15 ●子育て支援者会場 ●高田元気教室 ●音楽ウォーキング	16 ●健康歩き方教室
17 ●ホ-ストリング studio	18 ●赤ちゃん会	19 ●お話し会ワ-カヨッパ	20 ●生きいきサロン	21 ●高田ひまわり会	22 ●子育て支援者会場 ●うたの広場 	23 ●たかたっキッチン ◆ラジオ体操 9:30～ (いわさひ横浜高田)
24	25	26 ●たかたっ子育て ●お話し会ワ-カヨッパ	27	28	29 ●子育て支援者会場	30 ◆男性向けサロン
31						

●会場：ケアプラザ ◆会場：ケアプラザ以外 ★予約制 ※詳しくはチラシをご覧ください

定期的で開催している事業

- 生きいきサロン(ミニデイ) 65歳以上の方 10:00～
- あったかだ(精神保健サロン) 精神保健に関心のある方 15:00～
- えがおカフェ(サロン)★ どなたでもお気軽に！ 13:00～
- 介護者のつどい(サロン) 介護者の方対象(偶数月) 13:00～
- ◆たかたの丘サロン★【会場：高田研修所】 10:00～ 高齢者のための交流の場、月替わりで体操・脳トレ等実施
- ◆おしゃれトーク★【会場：ゆずの樹】 13:30～ スマホのお悩み相談、身体にまつわる測定やケアについてみんなでトーク
- ◆男性向けサロン★【会場：ショウエイ総合リハビリステーション】 9:30～ フィットネスマシンを使って、運動不足解消に！(奇数月)
- みんなでコグニサイズ(体操)★ どなたでもお気軽に！ 13:00～
- たかた金曜会(体操)★ 概ね65歳以上の方 13:00～
- 高田ひまわり会(体操) 概ね65歳以上の方 10:00～
- 音楽健康サークルうたの広場(うた)★ どなたでも 13:00～

男性限定事業

- 男性限定高田元気教室(体操)★ 概ね65歳以上の男性 13:30～
- 男性限定健康歩き方教室(体操)★ 概ね65歳以上の男性 10:00～
- 男性限定ホ-ストリング studio(うた)★ 成人男性 13:00～

子育て支援事業

- たかたっ子育て 10:00～ 未就園児対象
- 子育て支援者会場 9:30～ 乳幼児対象
- 高田赤ちゃん会 10:00～ 第一子の0歳児対象
- たかたっキッチン 地域子ども食堂 18:00～

