

洋光台地域ケアプラザのご利用にあたり、新型コロナウイルス感染予防のため、・マスクの着用、・手指の消毒、・3密の回避をお願いしています。貸館については、活動内容や人数に基準を設けています。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

所長 小島 順



武藤看護師 ひとくちメモ

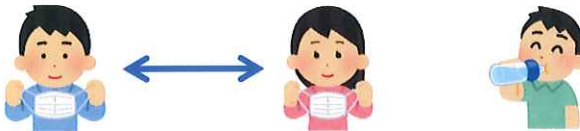
「熱中症予防×コロナ感染防止」



暑い日が続いているので、まだまだ熱中症予防対策が必要です。今年の熱中症予防は、新型コロナウイルス対策を取りながらのものになります。そのポイントをまとめます。

(1) マスクの着用について

- ・屋外で人と十分な距離がとれる場合は外す
- ・強い負荷の運動は避け、こまめに水分補給



(2) エアコンの使用について

- ・エアコンは空気を循環させるだけなので、換気を行う
- ・換気で室温が上昇するので、温度設定で調整する



(3) 涼しい場所への移動について

- ・少しでも体調に異変を感じたら涼しい場所に移動する
- ・屋外では日陰や風通しの良い場所に移動する



(4) 日ごろの健康管理について

- ・毎朝など定期的に体温測定を行い健康をチェックする
- ・栄養、睡眠を十分にとる



※体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

ケアプラザ協力医を紹介します！

うちのパークサイドクリニック 内野 正文 院長

次回より健康に関する
コラムスタート！

みなさん、初めまして。

4月より洋光台ケアプラザの協力医に就任した洋光台1丁目のうちのパークサイドクリニックの院長内野正文と申します。

まずは自己紹介から。生まれは東京ですが、洋光台に住んで50年になります。小学校は洋光台第一小学校。中学校は洋光台第一中学と地元出身で、永井医院の永井 一毅先生とは小中の同級生です。

専門は脳神経外科で、主に大学病院、特に済生会横浜市南部病院には7年半勤務しておりました。2007年現在の場所にクリニックを開設致しました。

脳神経外科は“頭だけ”ではなく、神経は全身にくまなく分布しておりますので、“頭のとっぺんから足先まで”痛みやしびれなどを中心に「専門性を持った全身を診るかかりつけ医」として、診療に当たっております。

年齢は、今年で61歳を迎えました。一般社会では引退の年齢ですが、開業医の世界ではまだまだ若造です。タニタの体重計では肉体年齢は48歳ですので（ちょっと嘘っぽいけど）、これからも洋光台ケアプラザ及び地域の皆様のお役に立ちたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

▼洋光台地区消費生活推進員より▼

私たち消費生活推進員は、横浜市から委嘱を受け、安全な消費生活の推進を図るための学習や活動をしています。昨年から今年にかけて磯子区内でキャッシュカードのすり替え型の特殊詐欺が多く発生しています。磯子区内で一番多く被害が発生した地区が洋光台でした。銀行職員や警察官などがキャッシュカードを回収することはありません。詐欺に遭わないために電話に出ないことも重要です。在宅時でも留守番電話に設定することを実践しましょう。

「キャッシュカード」を取られる 詐欺に注意！

電話で、警察官等から、「キャッシュカード」の話

詐欺

① キャッシュカードは出さない、見せない。



警察官や金融庁の職員は
キャッシュカードを見たり、預かったりしません。

② キャッシュカードに関する電話は。

詐欺です。
すぐに電話を切り110番通報！



消費生活相談員

- ◎ 磯子警察署 045-761-0110
- ◎ 横浜市消費生活総合センター 045-845-6666

横浜市洋光台地域ケアプラザ

〈住所〉横浜市磯子区洋光台6-7-1
〈電話〉045-832-5191 〈FAX〉045-832-5138
〈開館時間〉9:00~21:00 ※日・祝日のみ17:00閉館
〈休館日〉毎月第3月曜日 年末年始(12/29~1/3)
〈交通機関〉JP根岸線 洋光台駅 徒歩12分
市営バス107系統 洋光台第四小入口下車
111系統 洋光台5丁目下車
45系統 洋光台6丁目下車



発行日：令和2年9月1日
発行責任者：所長 小島 順

「スイッチON磯子」
(地域福祉保健計画)

地域で支えあえる関係を作ることを目標にした福祉の計画です。
「誰もが幸せに暮らせるまち」を目指し、様々な取組みを実施しています。

