

～ 地域包括支援センター通信 ～

冬のウォーキングのすすめ



新しい年を迎えました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
 今年は健康に良い何か新しいことを始めたいとお考えの方、ウォーキングはいかがでしょう。

この時期注意することは

- 出かける前に軽く準備体操をする
- 水分をとり、トイレはすませておく
- 帽子やマフラー、手袋など防寒をしっかりとる
- できれば暖かい飲み物を持って行きましょう

ウォーキンググッズは玄関など、目につくところにひとまとめしておきましょう。

右の表は、運動開始前のチェックリストですが、具合が悪いところがあったら無理をしないことが大事です。

最初は少し物足りないと思えるくらいの距離から始めましょう。
 休めるベンチや、追加の飲み物を買えるところなどを確認しておくといでしょう。

エリアのおすすめは久良岐公園などです。
 また、見晴らしの良い松の内公園（中原4丁目）などを狙うのもよいでしょう。
 富士山を見ながらの深呼吸でリフレッシュできそうですね。

もしほかにも皆様でおすすめのウォーキングコースがありましたら是非教えてください。

健康づくりのための身体活動基準 2013 参考資料 5

運動前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。
 自分でチェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季) 熱中症警報が出ている	はい	いいえ

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

運動を始める前に一つでも「はい」があったら、今日の運動は中止して下さい。

すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

ご相談受付はこちら ▶▶▶

住所：磯子区森 4-1-17 電話：045-750-5311
 担当職員：中村（看護師）萩原・堀（社会福祉士）

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 1・2月合併号



発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：杉浦秀治

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
 行動制限緩和を受け、各地でイベントや行事など集う場が以前の状態に戻りつつ新しい年を迎えました。皆様におかれましても今年はどうのような一年となるか、色々思い描きながら新年を迎えられたのではないのでしょうか。
 ケアプラザとしましては、元旦からの出来事を踏まえた上でより一層地域の皆様との繋がりを深め、また地域の総合相談窓口としての役割を果たしていけるよう、職員一丸となって取組ませて頂く所存であります。
 本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。 所長 杉浦秀治

事業 & 講座のご案内

おんぷの輪♪

これまで登録制だった「おんぷの輪♪」が4月より毎月の申込制に変更となります。季節の歌や様々なジャンルの歌を歌います。

開催日：4月8日（月）
 時間：10：00～11：00
 対象：地域の方
 定員：30名（先着順）
 参加費：300円
 場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

申込受付開始：3月1日（金）

申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
 045-750-5411（電話又は窓口）

知っておこう！もっと身近に 成年後見制度

成年後見制度ってハードルが高いと思っ
 ていませんか？制度を身近に感じていただき、将来に備えるための講座です。

開催日：2月27日（火）
 時間：13：30～15：00
 定員：20名（先着順）
 場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

申込受付開始：1月27日（土）

申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
 045-750-5411（電話又は窓口）

参加費 無料

《 介護者のつどい 》 ◆参加費：無料 ◆申込不要

日々介護をしている中で困っていること、不安なこと、1人で悩んでいることなどありませんか？日頃の介護の不安や悩みなど同じ悩みを持つ人や介護経験のある方々と語り合うことで、日々の不安を解消し、気持ちをリフレッシュしましょう。どなたでも自由に参加いただけますので、お気軽にお越しください。

開催日時：2月22日（木） 13:30～15:00

3月28日（木） 13:30～15:00

退任のご挨拶



居宅介護支援事業
 ケアマネジャー 清水真帆

この度、屏風ヶ浦地域ケアプラザを退職させて頂く事になりました。ケアマネジャーとして、地域の皆様の様々なお困り事などをご支援させて頂きました。未熟な私に地域の皆様からいつも優しく接して頂き、更にたくさんの事を学ばせて頂きました。そしてケアマネジャーとして一回り成長する機会を頂き、本当にありがとうございました。

◇ 催し物のご案内 ◇

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ・子育て相談 ・プラチナ体操	2 親子でにこにこ！！	3 すまいる体操
4	5 ・健康サポート体操 ・スマホ学習サロン	6	7 リズムに乗っていきいきエクササイズ	8 ・子育て相談 ・プラチナ体操	9	10
11	12 おんぶの輪♪	13 休館日	14 多目的ホール開放デースペシャル	15 ・子育て相談 ・プラチナ体操	16 サロン梅の里	17 すまいる体操
18	19 ・コロボックルの音あそび ・スマホ学習サロン	20	21 あかちゃん教室	22 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	23	24
25	26	27 かがやきライブ講座	28	29 ・子育て相談		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 親子でにこにこ！！	2 すまいる体操
3 コロボックルの音あそび	4 ・健康サポート体操 ・スマホ学習サロン	5	6 リズムに乗っていきいきエクササイズ	7 ・子育て相談 ・プラチナ体操	8 多目的ホール開放デー	9
10	11 おんぶの輪♪	12 休館日	13 あかちゃん教室	14 ・子育て相談 ・プラチナ体操	15	16 すまいる体操
17	18 スマホ学習サロン	19	20	21 ・子育て相談 ・プラチナ体操	22 サロン梅の里ポッチャ	23
24 31	25	26	27	28 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	29	30

☆ 参加者募集のご案内 ☆

コロボックルの音あそび

音楽に合わせて親子で一緒に体を動かしたり、タンバリンや鈴でリズムをとったり音楽を楽しみましょう！通常は月曜日開催ですが3月は**日曜日**開催です。是非ご家族で参加下さい！

開催日)3月3日(日)
時間)10:30~11:20
対象)0歳~未就園児の親子
募集数)15組



2/1より
申込受付開始

参加費)2人1組 300円
1人追加ごとに別途 100円



お申込みはこちらから

リズムに乗って
いきいきエクササイズ

様々な要素を取り入れたエクササイズを音楽のリズムに合わせて行います。楽しく体を動かしながら、筋力の維持と向上を目指します。

開催日)3月6日(水)
時間)10:00~11:00
対象)50代~60代の女性
募集数)15名

参加費)300円
持ち物)上履き・飲み物・バスタオル
2月1日より申込受付開始

★ 地域の取り組み紹介 ★ 森が丘自治会【もちつき大会】

12月3日(日)、森が丘自治会で《もちつき大会》が開催されました。朝6時30分にかまどに火入れをし、8時には大勢のスタッフが9時スタートのお餅の配布のための準備を開始。お餅の配布開始9時には地域の皆さんがぞくぞくと訪れ、お餅を手にしたお子さんの笑顔が印象的でした。今年は森中学校サッカー部の生徒もボランティアスタッフとして参加、充分に労力を発揮しとても賑やかで楽しいもちつき大会となりました。今後も中学生ボランティアスタッフの参加を望む声がしきりでした。



汐見台小学校・屏風浦小学校にお邪魔しました(認知症サポーター養成講座)

11月22日に屏風浦小学校4年生の皆さん、11月30日に汐見台小学校4年生の皆さんに「認知症サポーター養成講座」を受講していただきました。今年は屏風浦小学校はケアプラザ職員が各教室に2名ずつ入り、教室のテレビを使っての講座でした。汐見台小学校では4年ぶりに体育館で4年生全員が一斉に学習しました。グループワークでは各グループとも積極的な意見や感想が話しあわれました。両校から頂いた感想文にはとてもやさしい気持ちが現れており、認知症サポーター養成講座はとても有意義な時間となりました。

* 貸室利用案内 *

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森 4-1-17

TEL:045-750-5411

<休館日> 毎月第2火曜日

年末年始 12/29~1/3

<アクセス> 屏風浦駅より徒歩5分

月曜日~土曜日 ※18時~21時の夜間の貸室利用がない場合は18時閉館となります。

<URL>

http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html

<< 2月・3月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます >>