

ラジオ体操とのつきあい方



多くの人にとってラジオ体操はその音楽が聞こえると、途中からでも参加できてしまうくらい身近な体操です。全国ラジオ体操連盟によると、ラジオ体操を継続的に実践している方は、体内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっているそうです。

一方でラジオ体操は様々な筋肉や関節を大きく動かすので膝や腰の悪い方は痛みをこらえて行ってしまうと悪化してしまう恐れがあります。痛みを感じる体操の時は無理をしないでゆっくり小さく動かしてください。



◎最寄りの公園でラジオ体操をやっているところがあると
思います。散歩がてら行ってみたいはいかがでしょうか。

横浜市新橋地域ケアプラザ 2022夏号

街の駅 しんばし

事業のお知らせ

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			7月	8月	9月	
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	6日(水) 13:15~14:15	3日(水) 13:15~14:15	7日(水) 13:15~14:15	無料
	ラフターヨガ	笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操	3日(日) 14:00~15:00	7日(日) 14:00~15:00	4日(日) 14:00~15:00	100円
	成年後見制度個別相談会	弁護士と行政書士に、成年後見制度・相続・遺言について相談できます。予約制(1時間/回)	19日(火) 14:00~16:00	お休み	20日(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	お茶会です。ご参加お待ちしております。	8日(金) 14:00~15:00	お休み	9日(金) 14:00~15:00	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います。	24日(日) 10:00~11:00	28日(日) 10:00~11:00	25日(日) 10:00~11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ ~認知症を学ぶ~	認知症をやさしく学ぶカフェです。毎月様々なミニ講話を予定しています。	お休み	28日(日) 13:30~15:00	25日(日) 13:30~15:00	100円
	ラジオ体操	屋外で気持ちよくからだを動かしましょう。	毎週水曜 11:45~12:00 ケアプラザの駐車場 (雨天中止)			無料
	八百屋さんの出張販売	新鮮な青果やお惣菜など、目で見て手に取って、買い物を楽しめます♪	毎週水曜 12:00~13:00 ケアプラザの入り口で行います			-
	ケアプラザ休館日	定期清掃の為、休館いたします デイサービス、居宅介護は営業	19日(火)	15日(月)	20日(火)	-

生活支援コーディネーター森田の地域密着コラム

いつまでも元気に暮らしたい

ご存じですか？ 生活支援ボランティア

暮らしの中のちょっとした困りごとを、身近な住民同士で支え合う活動です

今年2月に発行された泉区アクションプランの中でも、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう支援するために、必要な活動だと記載されています。(詳細は右記QRコードからご覧になれます)

さて、新橋町で活躍中の生活支援ボランティア「助けあいぬくもり隊」は、新橋町住民による地域の支え合い・助けあい活動として、2017年の11月からスタートしました。

依頼内容の多くは「草取りができなくなった」「(高い)枝が切れない」など庭の手入れに関する相談が多く寄せられるようです。それ以外にも電球交換、家具の移動・運搬、室内の掃除、ゴミ出し、買い物などのちょっとした困りごとの相談にのってくれます。

お互いに気兼ねなく「助けて!!」といえる関係づくりは非常に難しいものではありますが、活動されているみなさんは「少しでも声を上げやすくなるために!」という想いを持たれています。

そんな「できるときに、できることを、できる人が行う」地域の支え合い活動に興味を持たれた方! 有償ボランティアに参加してたくさんの方の笑顔に出会いませんか!! 「参加してみたい」「もっと活動のことを知りたい」などありましたら、ケアプラザの森田までお気軽に声を掛けて下さいね。



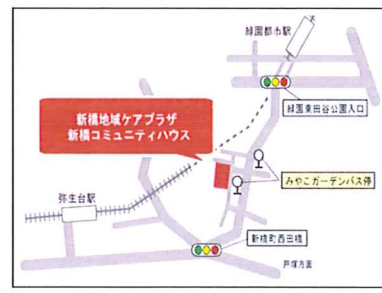
泉区アクションプランの詳細はこちら(泉区役所HP)

助けあいぬくもり隊
新橋町住民による地域ボランティア活動
◆障がい・高齢者・子育て世帯対象に日常生活の困り事お手伝いします。
日常の家事・掃除・草取り・枝切り
PC相談等
お申込み・お問い合わせ
(平日9:00~12:00)
☎070-3823-2789
新橋地区社会福祉協議会

対象：新橋町在住の一人暮らし高齢者、高齢者世帯、障がい者、子育て世帯など
利用料金：30分 300円(作業員1名につき)
申込：070-3823-2789(新橋地区社会福祉協議会)



新橋地域ケアプラザ広報誌(第47号)
発行日:2022年6月20日
発行:社会福祉法人開く会 横浜市新橋地域ケアプラザ
責任者:所長 相沢 美樹
発行・編集:地域活動交流(竹内)
連絡先:泉区新橋町 33-1 ☎:813-3877 FAX:813-3380
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
Mail:sinbasi@hirakukaicp.or.jp
HP:<http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
3 すべての人に健康と福祉を 11 住み続けられるまちづくりを 17 パートナシップで目標を達成しよう
#住むなら泉区

今号の中面特集は、「介護予防出張レポート「かよう教室」」です。
上の表にある通りケアプラザでは自主的な事業を行っておりますが、今回の特集では地域包括支援センター 看護師の事業の1つ火曜に通う「かよう教室」を紹介します。
今回の会場はケアプラザではなく原弥生台自治会館。ケアプラザの事業も出張するんですよ。

※広報紙のバックナンバーは新橋地域ケアプラザのブログでご覧いただけます。