

ふれあいくん 臨時号

令和2年 5月吉日発行
横浜市葛が谷地域ケアプラザ
発行責任者 所長 天井 雄介

5月に入りましたが、先の見えない日々で不安な気持ちでお過ごしの方も多いかと思います。

葛が谷地域ケアプラザでは、みなさまと一緒にこの困難を乗り越えていきたいと思い「ふれあいくん 臨時号」を発行いたしました。裏面にはご自宅でできる運動「ハマトレ」も紹介していますので、ぜひチャレンジしてみてください♪

ケアプラザの開館時間が
変更になっています(～5/31 まで)

月曜日～土曜日 **9:00～17:00**
日曜日・祝日 **9:00～17:00**

横浜市の指示により、開館時間が変更となっております。
また、お部屋のご利用も中止させていただいております。

入館時には検温をお願いいたします

検温をしていただき、所定の台帳に

- ・ 所属
- ・ お名前

のご記入をお願いいたします。



3つの密 (密閉空間・密集場所・密接場面)
を避けましょう!!

地域包括支援センター相談窓口のお知らせ

介護や日常生活のお困り事などのご相談や、介護保険の代行申請を行っております。開館時間は変更していますが、お電話、ご来館、ご訪問での相談については引き続き対応しております。

*相談員が不在の場合もあるので、まずはお電話にてご連絡ください。

【地域包括支援センター】 ☎ 045-943-5951



詐欺にご注意!!

新型コロナウイルスに関連した詐欺の相談が消費生活センターへ多く寄せられてきているそうです。

「助成金を振り込むので口座番号を教えろと言われた」

「特別定額給付金を送るので手数料を振り込むように言われた」

「注文していないマスクを送られ、高額な代金を請求された」

などなど…。

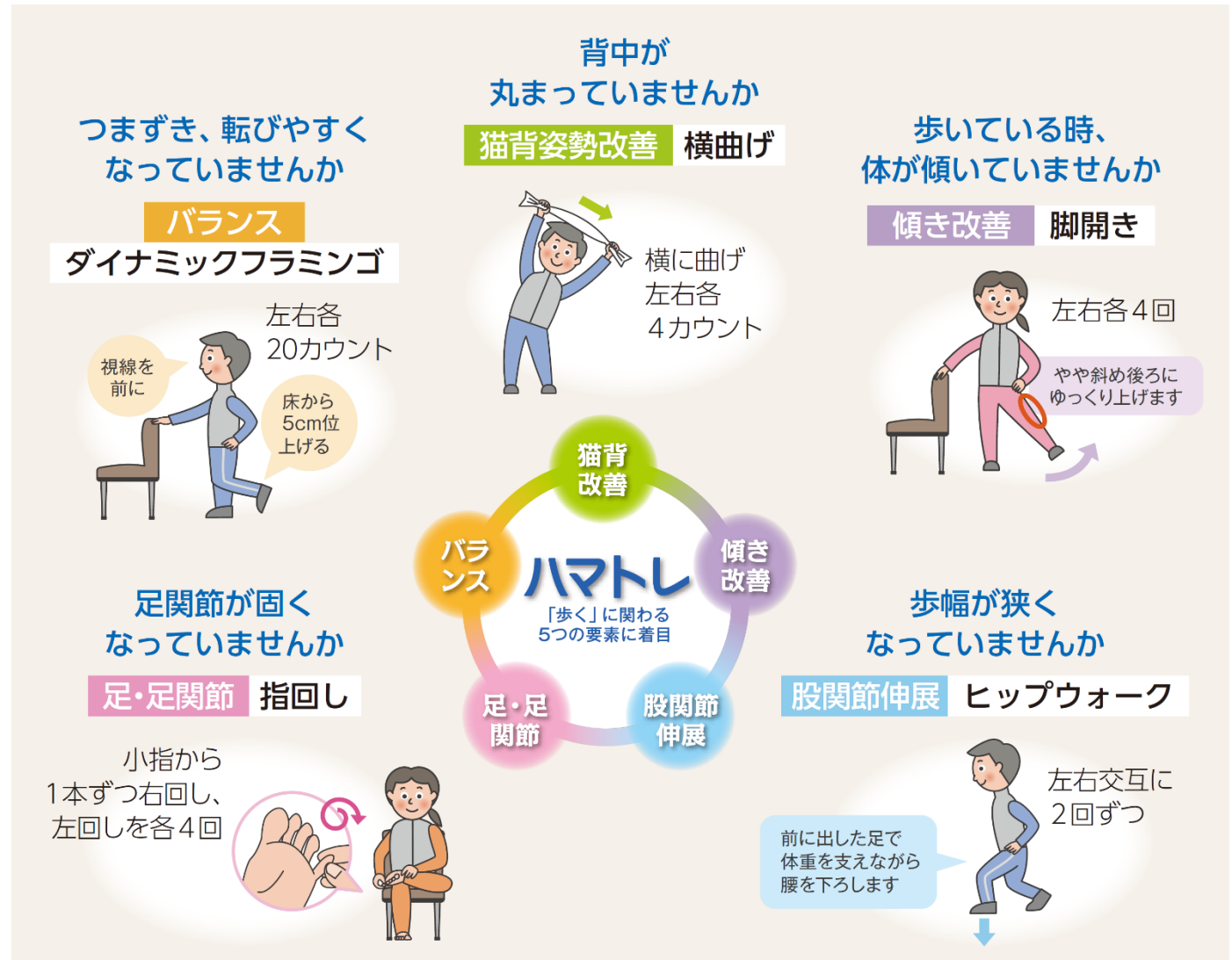
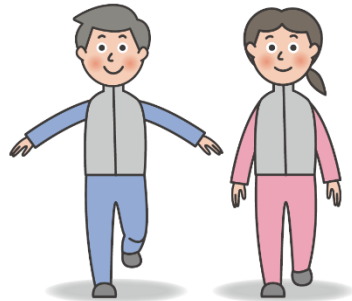
こんな手紙や電話がきたら、一人で対応せず、ご家族、ケアプラザまたは消費者庁の専用窓口等に連絡しましょう。

専用窓口{消費者ホットライン} ☎188(市外局番なし)

自宅でもできる運動 「ハマトレ」で からだを動かしましょう！

自宅で過ごす時間が長くなるこの時期、体力が落ちないように、家の中でも立ったり、歩いたりする時間を増やすことや、スクワットなどで足腰の筋肉を強める運動が大切です。

本市が開発した「ハマトレ」は、歩くことに大切な5つの要素に着目し、20種類の運動からなるオリジナルトレーニングです。自宅でもできるおすすめの運動「ハマトレ」を行ってみましょう。



1日約5分！毎日自宅で気軽に続けたい人は、11種類の運動に絞って再編した「ハマトレ」体験編がおすすめです。

詳しくはホームページを確認してください。

横浜市 介護予防

検索



ハマトレ体験編動画



横浜市葛が谷地域ケアプラザ

横浜市都筑区葛が谷16-3（北部地域療育センターの1階）

TEL 943-5951 FAX 943-5961