

はぁとらんど

令和 3 年 4 月 1 日 第 156 号

発行(年 6 回発行)
横浜市並木地域ケアプラザ
金沢区富岡東2-5-31
TEL 775-0707
FAX 775-0877
発行責任者所長 中田直人



きょうの健康

協力医 関本英也 先生

新型コロナウイルス感染症が広がる中で、私たちの日常生活はストレスにさらされています。
不安で眠れない、外出制限でストレスがたまる等々。



中年の人……

家にいる時間が増えたことで食べ過ぎから肥満を招きやすくなります。心配な人はへそ周りの腹囲を測って下さい。男性 85 cm、女性 90 cm以上あったら肥満です。

高齢の人……

外出制限で運動不足になりがちです。骨粗しょう症や転倒に気を付けましょう。骨が弱くなりやすい高齢者では背骨が潰れた状態になる圧迫骨折に注意しましょう。尻餅をつく程度の軽い力だけでも起こります。特に家族の誰かが骨粗しょう症の人がいる、運動不足の人、食の細い人は要注意です。

そうならない為に……

食事はタンパク質を多めに摂りましょう。体重 50 kgの人は 1 日に 50 gのタンパク質が最低必要です。カルシウムは乳製品、大豆製品、小魚、きのこ類、卵、野菜を心掛けてとりましょう。

運動は椅子の背につかまって片足立ち、かかとの上げおろし、或いはスクワットを 5~6 回やるようにしましょう。毎朝洗面時にスクワットをやると一日中、体がよく動くのに気付くでしょう。

足腰が弱ってくると家の中でも転んでしまいます。身の回りには足がつまづかないように凹凸をなくし平にしたり、手すりを付けたりしましょう。

骨粗しょう症には有効な薬があります。医療機関に相談してみてください。



高齢者は夜間頻尿で悩まされます。昼間の眠気や夜暗い処での転倒に注意が必要です。

夜間頻尿の原因は、若い時に比べて心臓のポンプ能力が低下するので午後になると下半身に水が溜まるために起きます。溜まった水分を夜寝ている間に出しているのです。

対策は、昼寝したり、夕方足あげしたり、膝下弾性ストッキングが有効です。夜間尿の回数を減らす効果があります。

大人用 紙おむつ・紙パンツ・パット



差し上げます！

(S・L サイズは少数)

ケアプラザには、寄付で頂いた紙おむつ等が沢山あります。そこで、必要とされる地域の方にお分けしたいと思います。個人で使用して頂ける方が対象です。数に限りがあるので、なくなり次第終了です。(お一人 5 個以内)

日程をご確認の上お越しください。※申込不要です

※駐車場の使用はご遠慮ください。

日時：4 月 21 日(水)~25 日(日)
11:00~14:00

場所：並木地域ケアプラザ
玄関ホール

対象：地域の方どなたでも
※お受け取り前に受付票の記入
をお願いします。



令和2年度 利用者アンケート集計結果



平均値（4点満点）

職員の挨拶はいかがですか	3.8
職員の身だしなみはいかがですか	3.8
職員の言葉遣いはいかがですか	3.9
職員はあなたの話を十分に伺い、誠実な対応をしていますか	3.9
職員の説明や内容は、わかりやすいですか	3.9
職員に気軽に不満や要望を伝えられる雰囲気がありますか	3.9
職員はお待たせすることなくすぐに対応しましたか	3.7
窓口はプライバシーに配慮され話しやすく工夫されていましたか	3.7
窓口対応の全体的な印象はいかがですか	3.8

【いただいたご意見等】

- ・よく話を聞いてくれ、アドバイスをいただき助かっています。
- ・なんでも相談にのってくれてありがたいです。
- ・いつも楽しく講座に参加させていただいています。



皆様のご意見をもとに
次の改善を行います

①丁寧な窓口対応を目指します。

職員一同、日々の電話対応や窓口対応についてマナーの向上に努めます。

②個人情報保護を徹底させます。

名簿や写真の取り扱い保護について、日々の業務において事前に説明します。

③事業の広報やPRを充分行います。

広報紙やチラシ、ホームページで事業の告知を行い、訪問時にもお勧めの事業等のご案内に努めます。

調査にご協力いただきありがとうございました！

ピラティス Par+5

ピラティスを基本に身体の動かし方を学びます。「きれいな姿勢」「ぶれない体幹」を目指してレッスンしていきます。今回は開催時間を昼間に変更して8回の連続講座となります。

日時：令和3年

6/9、6/23、7/28、8/25、9/8、9/22、
10/13、10/27（全て水曜日） 計8回
13:00～14:00

対象：市内にお住まいの運動に制限のない方

定員：12名（多数応募の場合は抽選）

参加費：3200円（初回一括集金）

申込：5/10（月）～5/31（月）（窓口か電話にて）

講師：Marinaさん

持ち物：飲み物・タオル・マスク着用・検温のお願い

場所：並木地域ケアプラザ 2階多目的室

5月並木ティールーム

からだスッキリ 椅子ヨガ

深い呼吸が行えることで、代謝が上がり、免疫力は上がります。深い呼吸をしやすい身体の状態に整えるタイヨガを椅子に座ってお手軽簡単に行います。身体の固い方、運動に自信の無い方、シニアの方でもお気軽にご参加頂けます。

日時：令和3年 5月12日（水）

13:30～15:00

場所：並木地域ケアプラザ 2階多目的室

対象：市内にお住まいの運動に制限のない方

定員：12名（※先着順）

参加費：無料

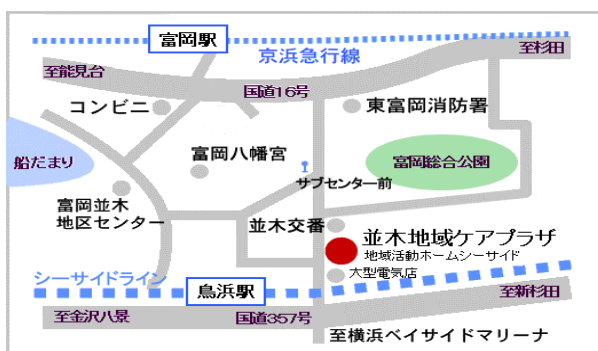
申込み：4月12日（月）～

持ち物：飲み物・タオル・マスク着用

※検温をお願いします。

講師：kimieさん

※横浜市の市民利用施設等イベント情報ホームページにも事業のお知らせを載せています。



この広報紙に掲載された講座等の応募・問い合わせにより収集した個人情報は、当ケアプラザからの案内等の送付・連絡のために使用し、目的外に使用することはありません。



お問い合わせは・・・
横浜市並木地域ケアプラザ
金沢区富岡東2-5-31
TEL: 775-0707 FAX: 775-0877