

# 下和泉地域ケアプラザだより

《第136号》

※介護等のご相談は、あらかじめ事前電話で  
予約をお願いいたします。  
※開館時間は原則平日 21 時まで、  
日曜祝日は 17 時までとなります。  
第4月曜日は休館日です。



しもずく

介護保険認定  
申請できます

特別養護老人ホーム  
入所申込書あります

## 給付金に便乗した詐欺に気を付けて！

区によって若干タイミングが異なるようですが、特別定額給付金の手続きが始まりました。しかし、これに便乗した詐欺の報告も多数あがっています。

「給付金の手続き代行を行っている。任せてもらえれば通常より早く受け取れる。」  
「マイナンバーを持っていない人は手続きが複雑になるので、国に委託され手続きをサポートしている。」  
「創設されて間もない団体なので団体名はまだない。」等、様々な謳い文句で迫ってきます。

その他にも新型コロナウイルスをキーワードにした詐欺が横行しています。  
不安を感じた場合は、一人で決めずに必ず周囲の人に相談しましょう。

**詐欺被害多発中！** 電話や訪問で「お金の話」が出た際には、必ず警察や家族、又は信頼できる第三者に相談を！



地域包括支援センター  
社会福祉士

## 貸館の利用が緩和されます

7月から飲食での利用が条件つきで可能となり、利用時間も変更になりました。各利用団体の方には、その内容をご連絡しています。  
利用条件や不明な点は、ケアプラザにお問い合わせください。

包括の相談時間は、17時までとなっております。



## ペットボトルの エコキャップ回収 終了のお知らせ



今まで回収したキャップは、「NPO 法人ともにあゆむ」に寄付させていただきました。

一般家庭の方は、横浜市のごみ収集方法にしたがってお出してください。  
ケアプラザでは、プラごみ削減のため、マイボトル持参を推進いたします。

ご協力ありがとうございました。

地域包括支援センターは地域の福祉・保健の相談窓口。介護予防・健康づくりを推進しています。

## はつらつと元気に体操

**傾き改善**

2回目は地域のハマトレ推進者と一緒に Let's トレーニング♪

横浜市ご当地健康体操「ハマトレ」で、安定した片足立ちを目指しましょう

歩いている時、体が傾いていませんか？

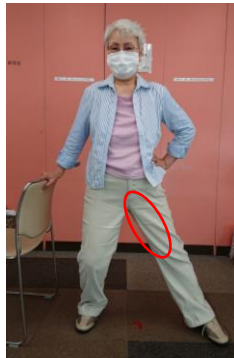
泉区ハマトレマスターの秋葉です！

傾きを改善します



### ⑥ 内股ストレッチ

肩幅より広く足を広げます



体重をかけていない側の足の内股を伸ばして左右各4カウント

内股が伸びていることを意識します

### ⑦ 足開き

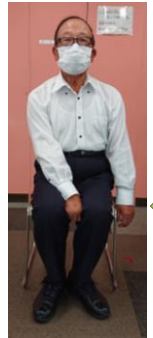
左右各4回



やや斜め後ろにゆっくり上げます

### ⑧ 脚閉じ

足を閉じる動作を4回



タオルを丸め両膝の間に挟んでもよいです

地域の身近な相談窓口 地域包括支援センター

社会福祉士 主任ケアマネジャー 看護師  
中村(琴)・伊佐、三島、中村(歩)



ハマトレ 横浜市 検索

横浜市ホームページで閲覧できます。

息を止めずに行いましょう。声に出してカウントすると自然に呼吸ができます。

身近な場所で元気をつくろう！



## しもずく体操の会

下和泉連合町内会館の体操自主サークル「しもずく体操の会」を再開します。

「早く体操をしたい！」と沢山のお声をいただいています。

一緒に体操をするメンバーを募集中。健康維持のために始めてみませんか？



第4月曜

7月27日(月)・8月24日(月)

9月28日(月)・10月26日(月)

10:00~11:30

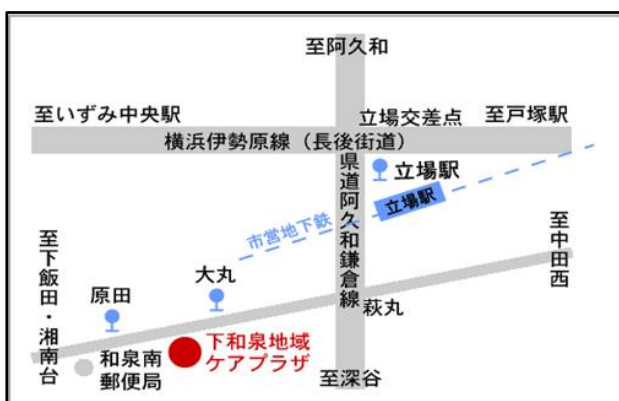
場所：下和泉連合町内会館

参加費：1回 200円

持ち物：飲み物・上履き・マスク着用

申込み問合せ：

下和泉地域ケアプラザ 中村



下和泉地域ケアプラザだより〈第136号〉

発行日：令和2年6月28日

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会

横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 高橋 好朗

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

FAX：802-9927