下和泉地域ケアプラザだより

≪第137号≫

※介護等のご相談は、あらかじめ事前に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

子育てサロン

＊下和泉子育てサロン

毎月　第１水曜日
下和泉地域ケアプラザ
１０：１５～１１：４５

＊下和泉地区社協子育てサロン

毎月　第３水曜日
下和泉地域ケアプラザ
１０：１５～１１：４５

他サロンは、お休みや不定期で開催しています。定員もあります。プラザにお問合せ下さい。

自習室として開放します

夏休みの宿題や予習・復習に地域ケアプラザの部屋を開放します。

8月13日(木)14時～17時　多目的室
14日(金)14時～17時　〃
15日(土)14時～17時　〃
16日(日)14時～17時　〃

定員:25名まで(中学生以上) 入室自由
※当日の空きがあれば小学生高学年も参加可能です。

地域のボランティアさん在室予定です。

田中 均さん
元相模原中等教育学校校長
現東京理科大で教職課程の指導を担当されています。

水道局を騙った詐欺に注意

横浜市水道局よりお知らせです。

「水漏れ調査」や「床下の配管調査」をうたった詐欺が泉区内で発生しています。どんな理由があっても急な訪問相手を自宅に入れるのは止めましょう。もちろん事前に連絡があったとしても同様です。どうしても気になったら周りの人に相談するか、直接水道局に問い合わせてみましょう。水道局お客さまサービスセンター（847-6262）※いずみ安全・安心メールより引用

ケアプラザの消費者被害情報掲示板「見守り新鮮情報」も確認してね！

柔道整復師から学ぶ
椅子に座ってできる簡単トレーニング

腰痛・ひざ痛予防講座

効果的な筋力のつけ方を学び、今だからこそできるトレーニング習慣を身につけていきませんか

9月5日(土)10:30～11:45
講師:柔道整復師　曽我将一先生
場所:下和泉地域ケアプラザ　2階
参加費:無料　対象:おおむね50歳以上
持ち物:飲み物・タオル・マスク着用
定員:先着20名　来所・電話・メールにて
8/4(火)10時～　事前申込み

✉ shimoizumi@yokohamashakyo.jp

担当：地域包括支援センター中村（歩）

掲載された講座は感染拡大防止のため中止となる場合もあります

地域包括支援センター便り

GoGo 健康！ロコモ予防

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

股関節伸展

3回目は「歌声サポーターズ」と一緒に Let's トレーニング♪

歩幅が狭くなっていませんか？
歩幅を広げます。

横浜市ご当地健康体操「ハマトレ」で、股関節をしなやかに、歩幅アップ

泉区ハマトレマスターの秋葉です！

⑨ お尻１

お尻を斜め後ろに突き出すように左右各４カウント

⑪脚の裏側ストレッチ

背中を伸ばして前屈左右各４カウント

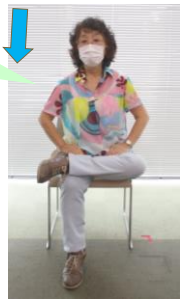
⑫椅子立ち

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを４回。

⑩ お尻２

椅子に座って足を組みます

背中を伸ばして前屈左右各４カウント



⑬ヒップウォーク

足を一歩前にだし、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し４歩進みます。

前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします

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

第４月曜　一緒に体操をするメンバーを募集中

７月27日(月)・８月24日(月)
９月28日(月)・10月26日(月)
１０：００～１１：３０

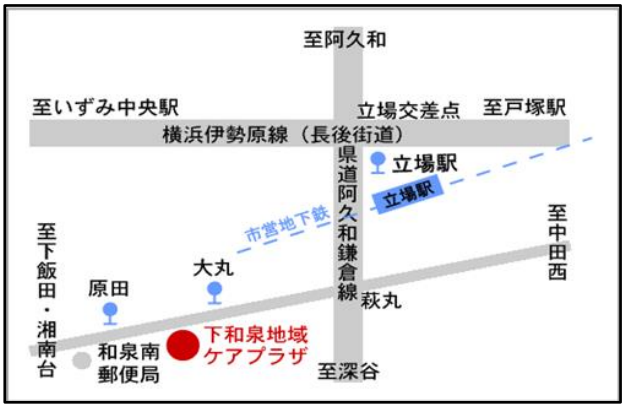
場所：下和泉連合町内会館（元 青少年の家）
参加費：１回 200 円
持ち物：飲み物・上履き・マスク着用
申込み問合せ：
下和泉地域ケアプラザ 中村歩

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。

ハマトレを行いたいグループにはDVDをお渡しできます♪

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　主任ｹｱﾏﾈｼﾞｬｰ　看護師
中村(琴)・ 伊佐 、 三島 、 中村(歩)



下和泉地域ケアプラザだより〈第１３７号〉
発行日：令和２年７月２６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