



豊田地域ケアプラザ イベントカレンダー

12月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
		「最後の時を 自宅で迎える ために」 木村 DR.を 迎えての 講話です。	豊田 CP ガーデニング部 9:30～11:00 「シニアライフ ノート」講座 15:00～16:30	和田先生の健 康相談 13:00～13:30		
7	8	9	10	11	12	13 貸館休業 デイサービス 通常営業
豊田スクエア ステップ 10:00～11:30 3B 体操 A:高齢者体操 13:00～14:30 B:中高年体操 14:45～16:15	親子の広場 ぽっかぽか 10:00～12:00		未就園児 の親子のサロン。 保護者同士の交流や 子育ての悩みを 話せる場です。 絵本の読み聞かせ やなどの時間も。 予約不要	豊田育児教室 10:00～11:30 豊田スリー A プログラム 13:30～15:15	ヤングケアラ ー・ダブルケ アラーのつど い 13:30～15:30	
14	15	16	17	18	19	20
	感染防止対策を しながら開催 しています！ 参加費 200 円	ご近所茶話会 (第一部) 13:00～14:00 ご近所茶話会 (第二部) 15:00～16:00	豊田 CP ガーデニング部 9:30～11:00 子育てサロンの～びのび 10:00～11:30 会場:千秀センター	子育てティー サロン 10:30～11:30 ※7 組 和田先生の健 康相談 13:00～13:30		
レコード喫茶 13:30～15:30						
21	22	23	24	25	26	
豊田スクエア ステップ 10:00～11:30 3B 体操 A:高齢者体操 13:00～14:30 B:中高年体操 14:45～16:15	金井町スクエ アステップ 10:00～11:30 金井町内会館	AIAIAI の会 13:30～15:30 会場： 飯島町内会館	未就園児の 親子のサロン。 出入り自由です。			
28	29	30	31			
	～年末年始の休館日～ 12/29～1/3 全館お休みとなります			このカレンダーに掲載されているイベント 等につきまして、申し込みや不明点など ありましたら、豊田地域ケアプラザ (TEL：864-5144) までお気軽にお問 い合わせください。		

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、中止になる場合があります。
ご了承ください。

豊田 地域ケアプラザ だより

12 2020

Toyoda community care plaza NEWS

「ラジオ体操」で朝活！

朝の清々しい空気の中でラジオ体操から1日を始めるみなさんを取材しました。～中面に関連記事掲載～



12月の豊田地区あいさつ標語

花咲かす 心の中で あいさつは

発行: 横浜市豊田地域ケアプラザ 栄区飯島町 1368-10 電話: 864-5144 責任者: 所長 三木 渉
この広報紙は町内会自治会の皆様のご協力を得て回覧させていただいております



地域の活動 ご紹介

各地域での ラジオ体操

～ラジオ体操の効果～

- ・朝に体を動かすことで1日のスタートがスムーズになります。
 - ・3年以上、週5日以上実践している方の調査結果によると、体内年齢、血管年齢、骨密度など健康状態を示す数値が良好だったことが報告されています。
 - ・また、身体機能維持向上、こころの健康の維持などの効果も認められたようです。
- 「平成25年ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」より

昭和3年に昭和天皇の即位を記念して放送が始まったラジオ体操。昭和5年には東京でラジオ体操の会がスタートし全国に普及しました。子どもの頃からラジオ体操に親しんでいる方も多いのではないのでしょうか。

ラジオ体操は誰でも気軽に参加でき、しかも健康の維持に役立つことから今でも人気の活動となっています。豊田地区でも数か所で開催されていますのでご紹介します。

▶本郷台中央公園

- 活動日: 元日と雨の日以外
- 参加方法: どなたでも
- 開始時間: 朝7時から
- 主催: 本郷台ラジオ体操の会

2013年(平成25年)8月に夏の子どものためのラジオ体操から始めて足かけ8年目に入ります。始めは8人ぐらいでしたが、今では50人以上の方々に参加されているようです。朝の散歩途中で参加する町外の方もいるとのこと。広い公園内で四季折々の風を感じながらの活動です。

元日と雨の日以外は続いているだけあって皆さんの生活の一部となっており、新型コロナによる緊急事態宣言で一時中止した時も、6週間の休みがとても長く感じられ、再開を待っている声が多かったとのこと。その声に勇気づけられたと指導員の城村さんがお話くださいました。

ラジオ体操の指導員の資格をお持ちの3名が、皆さんの前に立って一つひとつの動きを指導して下さるのが本郷台の特徴です。



▲指導員の3名: 城村さん(中央) 濱出さん(右) 長谷川さん(左)



▲広い公園で伸び伸びと。

体操が再開されて
みんなと話せるのが
うれしい！

▶飯島団地集会所前の広場

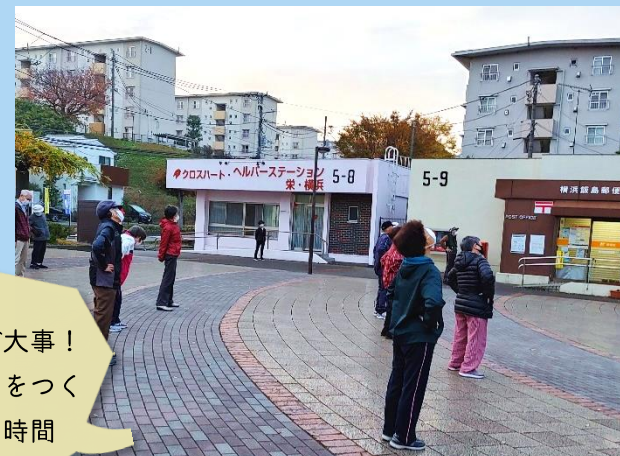
- 活動日: 毎日(荒天以外)
- 参加方法: どなたでも
- 開始時間: 朝6時半から
- 主催: 飯島団地自治会

飯島団地集会所前の広場で毎朝6時半から行われています。一年を通して小雨、小雪ぐらいなら行われています(雨の場合は集会所の下スペースで開催)。

飯島団地の特徴は、体操の音楽が自動で流れる様にセットされていること。誰かが毎朝準備をしなければならぬという負担がなく、体操したい人だけが参加するため長続きする活動になっています。

外での活動のため、新型コロナの緊急事態宣言中も続けていたそうです。

毎日の習慣が大事！
生活のリズムをつくるのに大切な時間
です！



▲おとなりの方とは距離をあけて体操

▶富士見台公園

- 活動日: 毎週水曜日
- 参加方法: どなたでも
- 開始時間: 朝9時半から
- 主催: 富士見自治会

富士山が見える富士見台公園で毎週水曜日に、シニアクラブの方々を中心に行われているラジオ体操です。

体操が終わった後はそのままグラウンドゴルフへ。体操と運動とが健康の秘訣です。



▲みんなで輪になって体操。

天気の良い日は富士山
を眺めながら気持ちよく
体操しています！

ヤングケアラー ダブルケアラー のつどい参加者募集！

それぞれの立場から考えてみませんか？話すことで負担を軽減できるヒントが見つかるかもしれません。

学業や仕事、育児をしながらご家族の介護をひとりで抱えてはいませんか？
介護は多くの人にとっては初めての経験で不安や戸惑いがいっぱいです。そんなときに、介護をしている仲間とおしゃべりや情報交換はちょっとした息抜きになったりもします。たまには愚痴を言い合ったり、ベテラン介護者から介護の知恵を聞いたりできるのも介護者のつどいの良いところ。是非お気軽にご参加ください。

今年度のスケジュール

- ▶日 時 12/12(土)、2/27(土) いずれも13:30～15:30
- ▶場 所 豊田地域ケアプラザ

※ヤングケアラー: 大人が担うような親・祖父母または兄弟の介護をされている方
※ダブルケアラー: 育児と介護、兄弟と父母、父母と祖父母など複数の方のケアが重なっている方

お知らせ

申込みやお問い合わせは
豊田地域ケアプラザまで！
TEL:864-5144

小学生でも中学生でも
高校生でも働いている
方でも参加OKです。
お気軽にお話しがで
る場ですのでぜひ。

豊田地域ケアプラザ
マスコットキャラクター
りっぷるん

