



介護の日イベントで スキルアップセミナーを開催しました！

11月1日に行われた「平成26年度 横浜市介護の日&よこはま健康スタイルフォーラム」イベント内でよこはま健康づくり広報大使で整形外科医の中村格子先生をお招きしてよこはまシニアボランティアポイントのスキルアップセミナーを実施しました♪当日の会場には一般の方を含めて800人以上もの方がご来場され、先生の講演に熱心に耳を傾け、体操を実演しました！！



ウォーキングは「痛みを感じない程度」が大切！

●まずはロコモティブシンドロームのロコチェック！

- 家の中でつまづく
- 階段などに手すりが必要
- 15分間続けて歩けない
- 青信号で渡りきれない
- 片足だちで靴下が履けない
- 買い物の荷物（2キロ）を持つことが無理
- 掃除機、布団の上げ下げが無理



●介護を必要としないためには・・・

- 筋肉の量よりも筋力を増やし、細くてもいいから速く、強く動ける筋肉をつくること
- 歩行速度と片足立ちの持続時間、握力の強化が重要です

●ウォーキングは続けることで、必要な筋肉が維持増進でき、心肺機能や内臓も強くなり、骨も丈夫になります

●ウォーキングのポイント

- 歩くときの姿勢は手はグーで、かかとはつけておく
- おなかを伸ばしたいので、手足の先には力を入れない。
- 軸がぶれないように歩きたい時は、細いロープが眉間に通っているように意識し、それに沿って真っすぐ歩く。
- おへその位置にもロープを意識する。
- 姿勢が悪い場合は1キロ先を見るようなつもりで歩く

●具体的な1日の歩く量は？

- 2千歩・・・寝たきりの予防
- 5千歩・・・認知症、心疾患、脳卒中の予防
- 8千歩・・・動脈硬化や骨粗しょう症、ロコモティブシンドローム、高血圧症、糖尿病の予防が期待できます。

♪平成26年度協賛企業の皆様をご紹介♪

今年度も、多くの企業・団体様が皆様の活動を応援したいと、ご協賛いただいています！！登録者全員に【横浜美術館】【ロイヤルウイング】の割引券をいただきましたので、ぜひお誘いあわせの上、ご利用ください♪

獲得ポイントが8000ポイント以上の方には抽選で特典をプレゼント！
(8000ポイント以上の方は、「協賛企業からの特典のお知らせ」をご覧ください。)



《平成26年度協賛企業の皆様》



協賛企業・団体	協賛内容	提供数
(株)伊藤園	茶葉・ティーバック3種セット	15名分
おうちCO-OP	オリジナルレジャーシート	20名分
(株)神奈川新聞社	特製クリアファイル、メモ帳、ボールペン	50名分
キタムラ	「よこはま3R夢！」オリジナルマイバッグ	30名分
(株)キュリオステーション	ハンドタオル	15名分
(株)京急百貨店	京急百貨店レストラン券	10名分
(株)サカタのタネ	春にまく花のタネ3種セット	30名分
サッポロビール(株)	エビスビール 1ケース	10名分
首都圏本部 横浜統括支社	プレミアムアルコールフリー 1ケース	10名分
(株)サッポロライオン ビヤホールライオン相鉄店	銀座ライオンチェーン 割引サービス券&ドリンク券セット	40名分
(株)三陽物産	宮川香山 眞葛ミュージアム ペア招待券	20名分
スカイスパYOKOHAMA	スカイスパ入浴 ペア招待券	25名分
大日本プロレス	大日本プロレスグッズセット	10名分
東京ガス(株) 横浜支店	パッチョくんグッズセット	20名分
日本郵船(株)	日本郵船氷川丸&日本郵船歴史博物館 ペア招待券	20名分
美容室 カマヌレア	美容室招待券&美容室専用シャンプー	10名分
ミツハシライス	ミツハシ美食玄米	40名分
YOKOHAMAGOODS 001	横濱ブランド ヨコハマ・グッズ詰め合わせ	20名分
横浜市陶芸センター	一日体験教室 ペアご招待券	10名分
(公財)横浜市緑の協会	ズーラシア・金沢動物園 ペア招待券	50名分
横浜市電保存館 (横浜市交通局協力会)	横浜市電保存館グッズセット	30名分
横浜建物管理協同組合	お掃除グッズ詰め合わせ	5名分
横浜にぎわい座	有名会 ペア招待券	10名分
横浜熱闘倶楽部	クリアファイル&巾着セット	10名分
	横浜DeNAベイスターズ、横浜F・マリノス、横浜FC、 横浜ビー・コルセアーズ試合観戦 ペアチケット	各5名分
横浜農業協同組合	横濱野菜の詰め合わせ	15名分
横浜美術館	「石田 尚志 渦まく光」展 観覧料100円引き	登録者全員
	「石田 尚志 渦まく光」展 ペア招待券	20名分
横浜マリンタワー	展望フロア ペア招待券	25名分
ロイヤルウイング	ペア特別乗船引換券	20名分
	乗船50%割引券	登録者全員

教えてほうしくん！換金Q&A

Q：今回のポイントで「換金」・「寄付」を両方行いたいができないか？

A：今回からどちらか一方をお選びいただけます。「換金」と「寄付」の併用をご希望の方は、「換金」をお選びいただき、口座に振り込まれた金額からご自身で「寄付」をお願いします。

Q：今回8000ポイント以上貯まっています。超えた分のポイントは、翌年に繰り越すことができるのか？

A：貯めたポイントすべてを換金可能ポイントの対象として計算します。超えたポイントは、無効となるため、翌年に繰り越すことはできません。

裏面に続く

登録者全員にプレゼント♪

枠線に沿って切り取って使ってください♪

よこはまシニアボランティアポイント登録者特典！！

現代美術および映像の領域で大きな注目を集める石田尚志、初の大規模個展です！！

【横浜美術館 観覧料 100円割引券】
「石田尚志 渦まく光」



《燃える椅子》2013年／ビデオ(c)Takashi Ishida

※本券1枚で、2名様までの当日料金を100円引きします。（美術館・券売所でのみ有効）
有効期間：平成27年3月28日（土）～5月31日（日）（休館日：木曜日）

よこはまシニアボランティアポイント登録者特典！

東京湾最大のレストラン船！！美しい景色と
こだわりの中国広東料理をお楽しみください♪

【ロイヤルウイング 乗船料50%割引券】



※本券1枚で、5名様までご利用いただけます。※他割引との併用不可
有効期間：平成27年1月20日（火）～3月31日（火）
ご予約・お問い合わせ：045-662-6125（10:00～19:00）



Q：去年も申請しているが、毎年申請しなくてはいけないのか？

A：毎年申請が必要です。

申請内容が同じでも、毎年ご本人の意思確認を必要としますので、申請書のご提出をお願いします。



Q：26年のポイントが1,000ポイント未満だった場合、27年に繰り越すことはできますか？

A：対象になる方が減少しているため、1,000ポイント未満の繰越は1回限りとし、2回連続の繰越は行わないように、変更します。ご了承ください。



★ポイント換金でご不明な点がある場合は、下記へお問い合わせください。
よこはまシニアボランティアポイント事務局（かながわ福祉サービス振興会）
TEL：045-671-0296 FAX：045-671-0295

登録者全員にプレゼント♪

切り取って使ってください♪



よこはまシニアボランティアポイント登録者特典！！



現代美術および映像の領域で大きな注目を集める石田尚志、初の大規模個展です！！

【横浜美術館 観覧料 100円割引券】
「石田尚志 渦まく光」



《燃える椅子》2013年／ビデオ(c)Takashi Ishida

ホームページはこちら⇒ <http://yokohama.art.museum/>

よこはまシニアボランティアポイント登録者特典！！



東京湾最大のレストラン船！！美しい景色とこだわりの中国広東料理をお楽しみください♪

【ロイヤルウイング 乗船料50%割引券】



ホームページはこちら⇒ <http://www.royalwing.co.jp/>

日々のボランティア活動ありがとうございます！！

平成27年1月発行：横浜市健康福祉局介護保険課