

感染症予防のため、こまめな手洗い、
咳エチケット、バランス良い食事と
睡眠をこころがけましょう。

みなみ6

スマホなどでも
紙面をご覧に
なれます

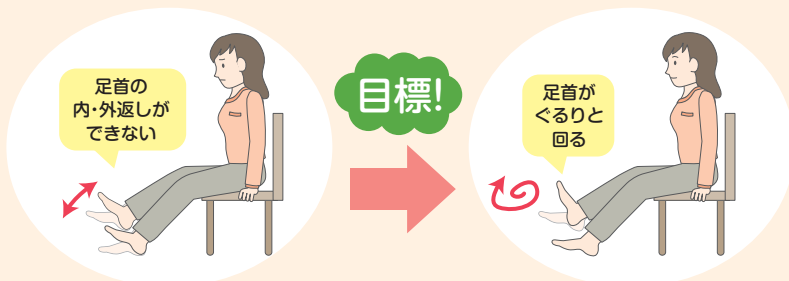


お家でできる運動で体を動かしましょう

★足・足関節の動きを 改善しましょう!

ねらい

足首が固くなっていませんか?
足首をしなやかにします。

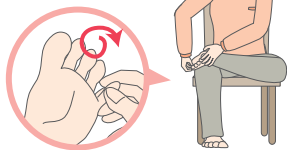


ストレッチ

1巡目 ①～③を各2セット
2巡目 ①～③を各2セット

①指回し

小指から1本ずつ
右回し、左回しを各4回。
これを左右の足で
行います。



②足首回し

右回し、左回しを各4回。
これを左右の足で
行います。

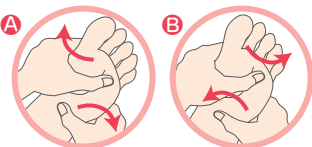
足の指と指の間に
手の指を軽く入れ、
つま先を円を
描くように回します。



③足ツイスト

A B A B の4回を左右の足で行います。

足のつま先側と
かかと側を反対方向へ
やさしくねじります。

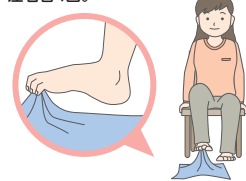


筋トレ

1巡目 ④⑤を各1セット
2巡目 ④⑤を慣れてきたら
「効いてきた」と感じるまで各2セット

④タオルつかみ

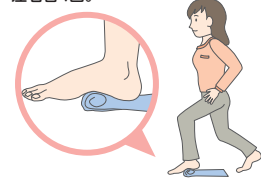
左右各4回。



指をしっかりと開きタオルを
つかみ、軽く持ち上げます。

⑤タオル踏み

左右各4回。



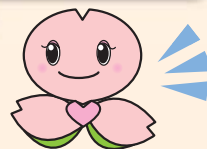
タオルを丸めてくるぶしのやや前で
踏みます(青竹踏みでも可)

息を止めずにやってみよう!
声に出してカウントすると
自然に呼吸できるよ。

★「ハマトレ」の
そのほかの
運動はこちら



南区マスコット
キャラクター
「みなっち」▶



※本市が開発した「ハマトレ」より抜粋

☎ 高齢者支援担当 ☎ 341-1139 ☎ 341-1144

みなみ de 地域貢献

このコーナーでは、南区内で
キラリと光る地域貢献を
行っている活動を紹介し
ます

約300人——これは、中村地区で毎年7月に開催される「健康と福祉
七夕フェスタ」の参加者数です。「地域の皆さんの健康と安心を支えてい
る、地区社会福祉協議会や地域ケアプラザについて知ってほしい」との
思いから、中村地区社会福祉協議会が主催。今年で13年目を迎えます。

当初は地区社協と地域ケアプラザが中心でしたが、人と人とのつなが
りが深まり、今では地域が一体となって開催。自治会町内会や民生委員、
保健活動推進員や食生活等改善推進員、青少年指導員やスポーツ推進委員
に加え、平楽中学校の生徒や地域ケアプラザを利用している団体など、
100人近くの方が運営ボランティアとして参加。フェスタを一緒に盛り
上げています。

「子どもたちに楽しんでもらえるように、出店やゲームコーナーなど、
毎年新しいことができないかと工夫しています」と笑顔で語るのは、事
務局の浦瀬千恵さん。会場には紙コップ工作コーナーやエコバッグ作り

地域が一体となって毎年開催! ～中村地区の七夕フェスタ～

コーナー、輪投げやバスケットビンゴのほか、カレーや焼きそば、かき氷
などの地域の模擬店も盛りだくさん。以前と比べて男性の参加者も増え、
「子どもとお父さん」など、親子そろって夢
中で遊ぶ姿がほほえましいそうです。

「参加者が喜んでくれることが何よりう
れしいです。準備は大変ですが、私たち自身
が楽しんでいるので、私たちの姿を見て、
一緒にやりたいと思ってもらえたらうれ
しいです」と浦瀬さん。今年は7月5日(日)
に開催予定とのこと。開催状況などの詳細
は、お問い合わせを。

☎ 中村地区社会福祉協議会
☎ 251-9166



▲身近なものを使って工作、たのしい!



▲友達や親子連れなど、多くの人でにぎわいます。

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241

【南区役所】

〒232-0024 浦舟町2-33
☎ 341-1212(代表)

受付時間:8時45分～17時 月～金曜日(休日、祝日、年末年始を除く)

※昼の時間帯はお待たせする時間が長くなる場合がありますので、詳しくは職員にお尋ねください

第2・4土曜日(9時～12時開庁)は、戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課で一部業務を行っています

●南区のいま (2020年5月1日現在) ●区の人口 >>> 196,340人 ●世帯数 >>> 101,114世帯

●編集・発行 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241 ✉ mn-kouhou@city.yokohama.jp

人口の詳細は
右記へ

