

中なかいいネ！通信



【編集・発行】 中区役所福祉保健課 中区社会福祉協議会 平成26年7月

みんなで健康！つながる元気の輪！

地域では、健康につながる様々な活動が行われています。
今回は、その中のひとつ「元気づくりステーション」を紹介します！
気軽に参加して、人生をより長く、楽しく過ごしてみませんか。



大鳥元気クラブ

毎週グラウンドゴルフの前に「ハマトレ」^{*}をしています。ひとりではなくみんなでするので続けられています。

年2回先生が来てくれるのでポイントがわかり、楽しく健康管理ができます。



本牧緑ヶ丘町内会 丘の上の体操&おしゃべり教室

地域の方が参加しやすい場所で、健康体操やペタンク・音楽などで交流を深めています。

「皆さんにお会いして、楽しんでもらえると嬉しい。これからも活動を続けて行きます！」



サロン・ど・フット

「毎月、新山下地域ケアプラザでフットケアを楽しんでいます！」「足の痛みが和らぎ、歩くのが楽になりました。」

先生は、一人ひとりの足に合わせたフットケアをわかりやすく丁寧に教えてくれます。



西之谷クラブ

大鳥元気クラブに参加していましたが「自分の町でも！」と思い、老人クラブの仲間にかかけ、月2回、^{*}「ハマトレ」を始めました。

和気あいあいとした雰囲気での健康のために参加しています。



^{*}ハマトレ…「いつまでも元気に歩ける体」づくりを目指す、ヨコハマ版の体操です。

《元気づくりステーション》

横浜市では「元気なうちから介護予防！」をテーマに取組を行っています。
「元気づくりステーション」は、身近なところで健康を維持し、いつまでも自立していきいきと暮らしていくための介護予防に取り組むグループ活動をお手伝いする事業です。

【問い合わせ】 中区役所 高齢・障害支援課 TEL 045-224-8167



あなたのまちの中なかいネ!

～みんなで手話ソングに挑戦～

〔豆口台上町会火曜喫茶室の取組み〕

豆口台上町会のサロン「火曜喫茶室」では、毎月第3火曜日に、声を出すのは元気の源!!ということで、ウクレレなどの伴奏に合わせて歌を歌ったり、月替わりの企画などで充実した時間を過ごしています。

2月に開催された「中なかいネ!発表会」でお披露目された、中区みんなで小さなおせっかい運動テーマソング「声かけよう」の手話ソング

を、手話サークルの方を講師に迎え、サロンに参加された皆さんで挑戦しました。

まずはあいさつなどの簡単な手話を習ってから、手話ソング「声かけよう」にチャレンジ!テンポのいい曲なので、なかなか手が追いつかないこともありましたが、楽しい時間を過ごしました。



～楽しいひとときです～



～おはなしがはずみます～

中区いいところ撮りコラム⑨



〔いざというときのために〕

5月下旬、本牧三之谷町内会では、初めての試みとして町内会の中にある有料老人ホームと一緒に、防災訓練を行いました。地元の消防団のみなさんにも協力してもらい、災害時や何かあったとき、お互いが頼れる存在になれるようにとの思いからです。ホーム内でのけが人の手当ての練習や、町内会館から急病人を搬送する訓練をしました。

施設では地域の方向けに、普通救命講習会を開催しています。身近なところで、いろんな人や施設、団体がつながる試みが始まっています。皆さんもぜひ、回覧板や掲示板に目を向け、地域の行事に積極的に参加してみてくださいね。

〔防災訓練参加者さんからの投稿〕



たくさんの「いいところ」投稿お待ちしております。

中区社会福祉協議会

検索

〔問い合わせ〕

横浜市中区役所 福祉保健課事業企画担当 TEL 045-224-8330 / FAX 045-224-8157
社会福祉法人 横浜市中区社会福祉協議会 TEL 045-681-6664 / FAX 045-641-6078