

発行：栄区役所さかえ区民活動センター「ぷらっと栄」  
〒247-0007 横浜栄区小菅ヶ谷1-4-5 横浜銀行本郷台支店3階  
Tel：045-894-9900 Fax：045-894-9903  
Eメール：sa-katudou@city.yokohama.jp  
https://www.city.yokohama.lg.jp/sakae/kurashi/  
kyodo\_manabi/kyodo\_shien/kuminkatsudo/katudou.html  
開館時間 月～土：9:00～20:30、日・祝：9:00～18:00  
休館日 第4日曜日、年末年始

2020年  
**ぷらっと通信**  
PLAT NEWS  
**3**

### 栄区散歩



### いたち川に架かる赤い橋



いたち川には多くの橋が架かっています。その中でも目を引く橋の一つが「扇橋（おおぎはし）」です。朱色と緩やかなアーチ形が魅力の橋で「いたち川川辺の道」からは橋の全景も楽しむことができます。



港南台駅から神奈中バス「87系統」で「本郷小学校前」下車 徒歩5分

橋を渡った先には上郷六反町公園があります

「いたち川川辺の道」から見た扇橋

## 12月19日(木) 地域連携サロン 「転倒防止対策セミナー」を開催しました

### REPORT

栄共済病院・理学療法士 山口和久氏を講師にお迎えし「歩行とつまずきのメカニズム」・「転倒の原因・加齢による原因の拡大」・「転倒防止のための運動」のお話を中心に講座を行いました。加齢によって身体機能が低下するとともに、段差の認知面も低下して「転倒」に繋がるという「つまずき原因」の分析から始まり、予防のためにはどのような運動が有効か、身体機能改善に無理なく続けることができるトレーニング法など、転倒防止に向けた実践的な内容でした。

#### 「つまずき・転倒」が発生するのは

- ・特にかかとが床に接地または離れる瞬間が多い。
- ・認知面と身体機能のずれが生じた時(自分のイメージと身体の動きがミスマッチ)に発生。

#### 原因は

- ・加齢による筋肉の萎縮(筋肉がやせること、特に太もも)、足関節の機能低下、姿勢変化(湾曲)
- ・平衡感覚の低下や肥満・猫背(円背)

#### 転倒防止に向けて

- ・下肢の筋力アップのための運動。足ゆびの機能向上。平衡感覚強化でふらつき現象を改善。姿勢の保持、矯正。上・下半身の不均衡を改善。体重減少。
- 運動・インターバル速歩等による身体機能、筋力の改善
- ・片足立ちやスクワット。プールでの水中運動、エアロバイク。「ころばNISE かながわ体操」(HPあり)の実践。
- ・インターバル速歩(早歩きとゆっくり歩きを3分ずつ交互に行う)

#### 参加者の声

- ・筋力をつけることの大切さを実感した。
- ・軽い運動から続けようと思う。
- ・身体のバランスを保つことの大切さを学んだ。



- ・参加者が多く、関心の高さが示されました。
- ・「歩き方」を見てもらいアドバイスをいただきました。

## 「パソコン活用講座」報告 10/26～1/11(全6回)

ぷらっと栄 サポーター事業 (パソポラ横浜) 参加費無料

### REPORT

10月よりスタートした「パソコン活用講座」が1月に終了しました。9名の希望者を迎え、1回目の「ワード入門」から始まり、徐々にステップアップして「インターネット調べで資料作り」までの計6回シリーズを終えました。パソコン初級～慣れた方まで参加されましたが、全体進行と同時に個々にサポーターが付き、個々の技量に応じたアドバイスによって予定の内容を終了できました。講座で得た活用技術を今後の各所属団体の活動で生かしてほしいと思います。

#### 参加された方に聞いてみました

Q 役に立つ内容は？

- ・ワード、インターネットの活用
- 新聞作り・名簿作成

Q 今後の希望は？

- ・写真処理・スマホ操作



#### ★こんな内容を勉強しました(6回の講座内容)

- ①ワード入門・内容の伝わる文書作り
- ②ワードでチラシを作る。ロゴ文字の作り方
- ③電子メールの活用で簡単に正確な連絡
- ④インターネットを使って資料の受け渡し
- ⑤エクセル入門、計算機能を使って会計簿を作ろう
- ⑥インターネット調べで資料作り



# 栄区情報掲示板

- ① 区民利用施設や登録団体のイベントや会員募集を掲載しています。
- ② 費用の記載のない場合は無料です。
- ③ 詳細は各施設・団体にお問い合わせください。

## 栄フィルハーモニー交響楽団

### ■オペラ「カルメン」全4幕(日本語上演)■

オーケストラ・オペラ。前売り券は栄区民文化センター・リス、本郷地区センター他で販売しています。

日時:3月28日(土) 15時開演 14時15分開場

場所:よこすか芸術劇場(大劇場)

料金:3,000円(全席自由)

問合せ:脇本 ☎ 090-5304-6905

メール:info@sakaephil.org

## 着つけサークル服飾文化

### ■ご自分で着物を着てみませんか!着付けのお仲間募集■

道具を使わずに手持ちのお着物で稽古いたします。

内容は初めての方を対象にした自装です。

日時:月2回 火曜日 9時40分~11時40分

場所:あーすぷらざ

募集:20人(女性のみ) 会費:1,100円/月

問合せ:吉田 ☎は夜間のみ 812-3754 (FAX 同)

## 一水クラブ

### ■水彩画サークル会員募集■

透明水彩による風景画サークルの会員募集です。

初心者にも講師が丁寧に指導します。

日時:第一水曜日 10時~15時

場所:栄区上之町会館

募集:若干名(年齢不問・初心者OK)

会費:3,000円/3ヶ月

問合せ:近藤 ☎ 090-6008-0026 FAX 891-4084

## 栄区囲碁普及会

### ■2020年度「第22期囲碁教室」受講生募集■

教室は「入門・初級コース」と「上達コース」から選択できます。本会の受講生として学んだ経験を持つインストラクターを含め、多数の指導陣が親切、丁寧に楽しく教えます。ホームページからも申し込めます。

栄区囲碁普及会で検索

期間:4月4日(土)~令和3年3月21日(日)

場所:本郷地区センター・上郷地区センター・豊田地区センター・飯島コミュニティハウス・本郷中学校

対象:囲碁を始めた方、基本を身につけより強くなりたい方、初段を目指す方

会費:大人 600円/月(7,200円/年)

高校生以下 200円/月(2,400円/年)

問合せ:本間 ☎ 892-5591 (FAX 同)

## オリーブの会

### ■会員募集 カラオケの好きな方、見学に来てください■

日時:3月7日(土)、3月21日(土)13時~15時

場所:笠間会館(笠間町内会館 横)

募集:5人(年齢不問・初心者OK)

会費:1,800円/月 (活動は月2回)

問合せ:鈴木 ☎ 892-3569

不在の場合は、直接「笠間会館」に来てください

## お知らせ

### 4月号の 申込より

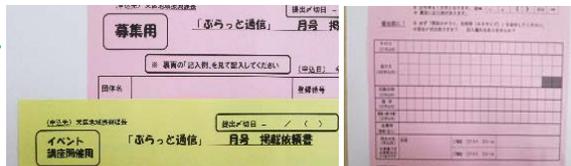
## ぶらっと通信「栄区情報掲示板」の掲載依頼書が変わります!

### 変更ポイント

- 1 掲載依頼書が「募集用」と「イベント・講座開催用」の2種類になります。掲載目的に合わせて、いずれかの掲載依頼書をご提出ください。
- 2 マス目を設けて記入しやすくなりました。文字数に制限がありますのでご注意ください。

募集用 → ピンク

イベント  
講座開催用 → イエロー



- ・各項目にマス目が付いています。
- ・記入例があります。

## 「栄区情報掲示板」とは

会員募集やイベントなどのお知らせを掲載できます。さかえ区民活動センターに利用登録していただくと掲載することができます。地域活動、生涯学習活動の広報・情報発信でお悩みの皆さま、ぜひ、さかえ区民活動センターにご相談ください。

## 「ぷらっと栄」の展示

### ★ぷらっとギャラリー展示★

- ◆ 3月1日(日)~ 3月31日(火) 【栄シニアパソコンクラブ】パソコン作成作品

### ★本郷台駅前駐輪場展示スポット★ ※各初日は午後からの展示となります。

- ◆ 2月22日(土)~ 3月6日(金) 【港南区地域訓練会なすな会】知的障害児習字作品
- ◆ 3月7日(土)~ 3月31日(火) 【栄区役所】SAKAE ヤングフェスティバル 入賞ポスター



リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。