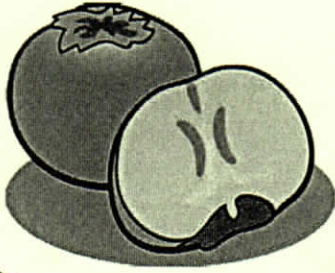


プラぶら通信

平成26年11月1日発行 第11号



社会福祉法人 緑成会

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

〒225-8530

横浜市青葉区新石川2-1-15

たまプラザテラス リンクプラザ4F

TEL: 045-910-5211

社会福祉法人 緑成会

検索



「利用団体説明会・交流会」を開催しました



ホームページ

「第1回利用団体説明会・交流会」を9月25日に開催しました。開所以来、ご登録頂いた207団体のうち、「A・B団体」の49団体と「C団体」の79団体にご案内いたしました。

登録番号NO.120以降の「C団体」には、後日、開催のご案内をさせていただきます。



A・B団体：27団体ご参加
いただきました。

《ご意見(抜粋)》

- ・横の連携を深めるにはこうした交流会は重要
- ・A団体については、説明会不要で良いのでは
- ・交流会はとても良いと思う
- ・丁寧な対応に安心感が持てました
- ・交流会ができる状況の設定がほしかった
- ・同好の志と交流できてよかった

※頂いたご意見は、今後の運営の参考にし活かして参ります。

C団体：40団体ご参加

～団体どうしの交流の様子～



一基一笑の会

福祉保健活動団体(自主活動サークル)の紹介



碁を楽しむ会
“一基一笑の会”。
男性も女性も
楽しく集っています。

「C団体」では、囲碁・麻雀・将棋・手芸・
絵画・読書・踊り・ボランティア・体操・
子育て・食・障がい・ダンス・コーラス・
音楽等の活動を通じ、仲間づくり、ボラン
ティア等を行う157団体(H26.10
現在)の福祉保健の登録団体が、活発に活動
されています。

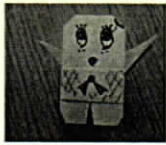
部屋の予約ができた「水曜日」の12:00~16:30頃まで、月2回程活動しています。多目的ホールの予約ができた時は、大勢の参加が可能です。5~6人で始まった「一基一笑の会」ですが、今では毎回、15名程度の参加があります。
☆見学できます。

ご高齢の方もどうぞ!

おいがみであそぼう!

日時: 12月24日(水)

12:30~14:30



講師: 高階幹夫さん

アシスタント: たまプラおりがみ隊

対象: どなたでもご参加いただけます

(30名程度)

参加費: 無料

お申込み: 不要

子どもへのまなざし

発達凸凹のある子供たちへの 支援を考える講演会

日時: 平成27年1月27日(火)

10:15~11:30

講師: あではで神奈川 理事長 篠山淳子さん

対象: 発達凸凹のある子供たちの保護者や支援者

参加費: 無料

お申込み: **必要**



《お知らせ》 平成26年度後期受付(11月開始・1月開始分等)の事業の申し込みが始まります。

- ◆「ボールで貯筋体操」☆後期11月~開始 ◎受付中(先着順) ※詳しくは、当ケアプラザまでお問い合わせください
- ◆「りら~っくすヨガ^火」☆1~3月実施 ◎12月2日~受付開始 ※「りら~っくすヨガ」は、^火・^金何れか申し込み可
- ◆「りら~っくすヨガ^金」☆1~3月実施 ◎12月5日~受付開始 TEL: 045-910-5211

協力医

街の小児科医からの
お知らせ

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ協力医
青葉区医師会

有本小児科・内科 院長

ありもと ゆたか

有本 寛 先生

~予防接種について~

○インフルエンザ流行に備えて「インフルエンザワクチン」を
接種しましょう。

○10月1日より、「水痘ワクチン」の定期接種が、始まりました。

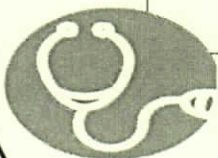
予防!

しましょう



	平成26年10月1日から	(経過措置) 平成27年3月31日まで
対象年齢(無料)	1歳・2歳(接種日時点)	3歳・4歳(接種日時点)
接種回数	3か月以上の間隔を置いて 2回	1回
標準の 接種方法	初回接種 生後12~15か月未満の間に 1回 追加接種 初回接種終了後、 6~12か月の間に1回	※平成26年10月1日から平成27年3月31日までの間に限り、経過措置として、接種日時点で、3歳・4歳の子も1回接種できます。 ただし、既に水痘ワクチンを2回接種している子は、接種不要です。

※詳細は、お住いの区役所健康づくり係に相談してください。





地域包括支援センターだより

ノルディック・ウォーキングのすすめ！

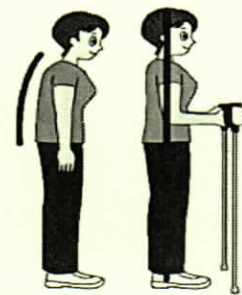
巷で見かける二本杖歩行する人達！「足が不自由？ 足腰が弱い？」

二本のストックを使用するので、そんなイメージですが、実はこれノルディック・ウォーキングまたは、ポール・ウォーキングという北欧から来たスポーツなのです。

今回は健康増進に役立つ、このノルディック・ウォーキング(ポール・ウォーキング)の運動効果を紹介します。

正しい姿勢が保持でき、ウォーキング効果が倍増して
姿勢もだんだん良くなってきます

- ①悪い姿勢でウォーキングしても運動消費量は少なくても効果も半減します！
- ②ポールを持つだけで背筋が伸び、左右のバランスが取れた正しい姿勢になります！



ポールを握り、大きく腕を振る事で上半身の運動につながり

「しっかり運動」効果がでる

- ①通常ウォーキングと比較して20～30%増の運動効果！
- ②メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームの予防と改善、ダイエットに効果がある！
- ③首や、肩周りの血行を促して、肩こりの改善にも！

足腰の負担を軽減した運動ができるので、リハビリ中の方や

歩行不安定な方にも効果がある

- ①骨粗しょう症の予防と改善ができます
- ②転倒予防と、身体や筋肉バランスの改善ができます！
- ③ウエストが引き締められ、大股で歩く事でヒップアップ効果もある！効果はまだあります！



運動の効果を実感して始めた方が増えています！ ご興味のある方は地域で活動している団体をご紹介しますのでケアプラザまでご連絡下さい。スポーツの秋！ 新しい事にチャレンジしてみたいですか！