

おどりば新聞

ケアプラザ 5月号

発行 横浜市踊場地域ケアプラザ
住所 横浜市泉区中田東1-4-6
電話 801-2920
FAX 801-2923

地域包括支援センター

おうちで★介護予防

みなさん、お元気ですか？

ほとんどの施設が利用できなくなり、自宅で過ごす時間が多くなってきました。

介護予防に年齢はありません。高齢者の方、在宅ワークの方など、この時期に自宅でもできる運動を行ってみましょう。

ラジオ体操、テレビ体操などを、毎日取り入れて体を動かすことも効果があります。ぜひ、がんばってください！ **筋力アップ！！**

①スクワット

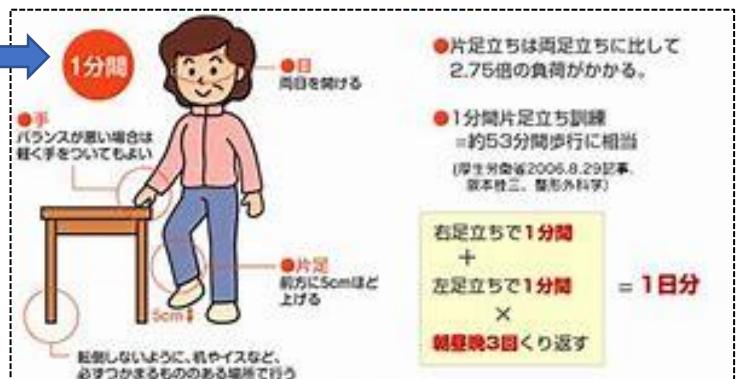
転倒の不安のある方は、椅子の背もたれなどを支えにして行ってください。



②フラミンゴ運動

支えの足裏、足指を床にきちんとつくようにします。ふらつかないように、家具など動かないものを支えにして行ってください。

合間の時間で・・脳トレ＆運動



横浜市が開発した「ハマトレ」
歩くことに大切なバランスや傾き改善など
5つの要素に着目した20種類の運動から
なるオリジナルトレーニングです。横浜市歌
にあわせた体験動画をご覧ください。

ハマトレ（体験編）（動画）約8分

裏面の「中田かわら版」もご覧ください（中田版のみ）

「お役立ち情報」



立場駅・中田駅周辺のスーパーに混雑状況を聞いてきました。

『全店共通の状況』

- ・午前中～13時頃まで、15時半頃～18時頃は混雑している。
- ・14時～15時は比較的空いている。
- ・閉店間際も空いている



※店別の詳細情報は、踊場地域ケアプラザの

youtube 動画をご確認ください。 <https://youtu.be/7P6b43QbwSs>

ケアプラザの貸館について

現在、コロナウィルス感染拡大防止策として、5/6(水)までの貸館は中止となっています。ご迷惑をおかけいたしましたが、よろしくお願ひ致します。



※5/7(木)以降も貸館の再開が決定しているわけではございませんので、来館されずにお電話での確認をお願い致します。



踊場地域ケアプラザでは毎月第1月曜日が清掃日となります。3階各部屋の利用ならびに予約はできません。デイサービスと相談事業は通常通り営業しております。

ご意見・お問合せは

電話 801-2920 (代表)
801-2922 (地域包括)
801-2114 (地域交流)
FAX 801-2923
Eメール kasai@odoriba-cp.jp
担当 葛西(かさい)までお願いします

“あらゆる人の尊厳を守り、常に人が人として、文化的生活を営めるよう、その自立に向けた支援に努める”
踊場地域ケアプラザは（福）神奈川県匡済会が運営しています。<http://www.kyosaikai.jp/> ブログもあります