

下和泉地域ケアプラザだより

《第135号》

※介護等のご相談は、まずはお電話ください。
来所の場合もあらかじめ事前の電話で予約を
いただくようお願いいたします。

※開館時間は平日 18 時まで、日曜祝日は 17 時
までとなります。第4月曜日は休館日です。



しもずく

介護保険認定
申請できます

特別養護老人ホーム
入所申込書あります

2020年度
横浜子育てサポートシステム 泉区支部事務局

下和泉地域ケアプラザで 入会説明会を行います

8月5日(水)10:30~11:30

両親が遠方で
頼れない

送迎が間に合わない

子育て応援したい

私が見てあげるわ

病院や美容院に
行きたいので
預かってほしい

「横浜子育てサポートシステム」は、地域でお子さんを預けたり
預かったりする、有償の支え合い活動です

子どもを預かってほしい人と、子どもを預かる人に会員登録を
していただき、条件の合う近隣の方との出会いをサポートします

まずは入会説明会にご参加ください(登録は無料です)

お子さん連れで参加できます(同室で託児)

事前にお電話で
申し込みをお願いします



申込みやお問い合わせは

横浜子育てサポートシステム泉区支部事務局

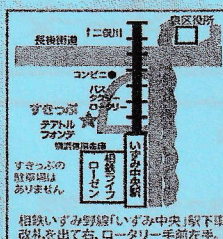
泉区地域子育て支援拠点 すきっぷ内

045-805-6789

火曜~土曜 9:00~17:00

日・月・祝日(月曜が祝日の場合、翌火曜も)休館

すきっぷ



お子さんを預けたい方も
登録は無料です

横浜子育てサポートシステムは横浜市の行っている事業で(保険もあります)、
有償ボランティア活動です
平日 7~19 時:1 時間 800 円
土日祝日:1 時間 900 円
その他、詳しいことは説明会でお話します。
興味のある方はぜひ説明会
にご参加ください
お待ちしております

お子さんを預かってくれる
方も募集しています
3 日間の研修があります

お問い合わせ、予約の電話は
上記の子育てサポートシステムにお願いします



地域包括支援センター便り

地域包括支援センターは地域の福祉・保健の相談窓口。介護予防・健康づくりを推進しています。

はつらつと元気に体操

猫背改善

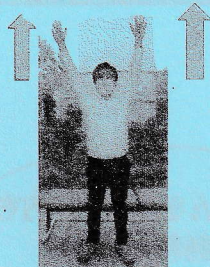
今回は下和泉地域ケアプラザ職員と一緒に Let's ドレーニング♪

横浜市ご当地健康体操「ハマトレ」で猫背の改善をして、背中動きを高めましょう！

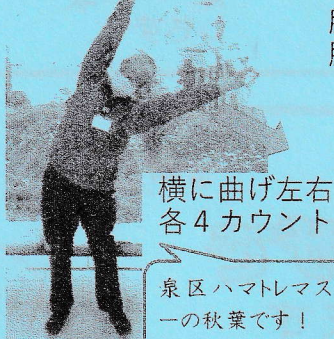
背中が丸まっていませんか？

① 背伸び

上に背を伸ばして
4 カウント



② 横曲げ



横に曲げ左右
各 4 カウント

泉区ハマトレマスターの秋葉です！

③ 腕押し・腕引き

腕を押し背中を丸め 4 カウント
腕を引き、胸を開いて 4 カウント



腕を
しっかり
曲げる

④ 肘上げ

肘を上げ
反対の手
で肘を
押し上げ
左右各 4
カウント

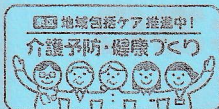


息を止めずに行いましょう。声に出して
カウントすると自然に呼吸ができます。

⑤ 手開き

手の上げ下げ 4 回

親指を上
にして肩
の高さ
までゆ
っくり
上げる



自宅でも
ロコモ予防！

ハマトレ 横浜市 検索

横浜市ホームページで
閲覧できます。

地域の身近な相談窓口 地域包括支援センター

社会福祉士 主任ケアマネジャー 看護師

中村(琴)・伊佐、三島、中村(歩)



何かできることは
ないかしら？

人と話すことは好き
なんだけど...

ボランティアさん募集

日曜大工が得意
だけど...



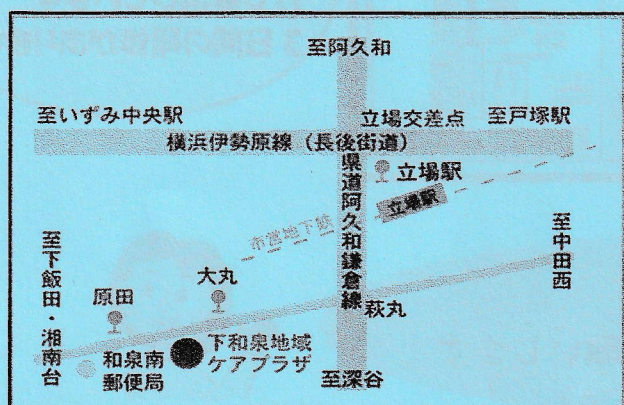
まずは、ケアプラザに
ご相談ください

いつも、中庭に綺麗なお花
を咲かせてくれている。

ガーデンさん

自粛期間中もメンバーさん
の自宅に持ち帰って、育て
て下さっていました。

毎日、水やり、ありがとうございます。
(*_*)



下和泉地域ケアプラザだより 〈第135号〉

発行日：令和2年5月29日

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 高橋 好朗

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

FAX：802-9927