

第1弾 『芹カアツプ教室』

きんりよく
～自宅で出来るエクササイズ～

今回は、自宅で出来るエクササイズを、パリスティックトレーナーズ代表の中村先生に紹介していただきました。皆さん、ぜひ自宅でチャレンジしてみてください。

◆ストレッチ 伸ばしているところに意識をするとより効果的です。

①腰



左手を右膝の外側につけ、右足を固定する。右手は背もたれにつける。後ろを振り返るように腰をひねる。逆も同様に行う。
左右 20 秒間

②ふくらはぎ



右足を引き、つま先を前に向け、かかとを床にしっかりとつける。前の左膝を前に曲げていく。逆の足も同様に行う。
左右 20 秒間

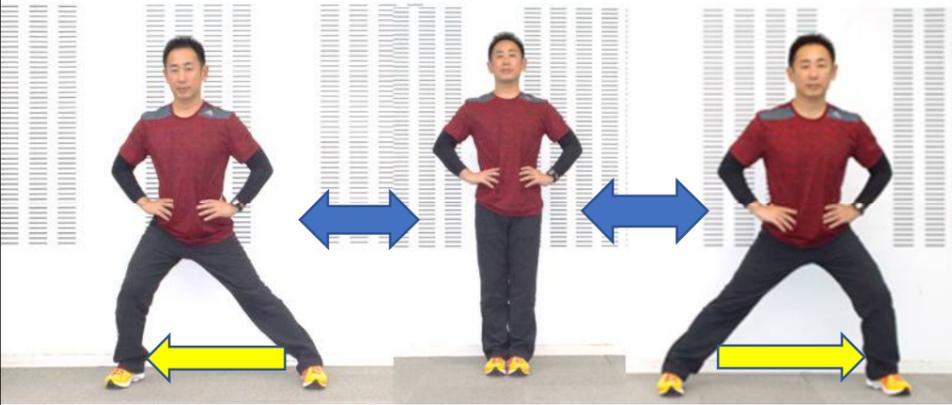
◆エクササイズ

①肩甲骨の運動



両肘をつき、できるだけ背中を丸める。↓
体を起こしながら両肘を開き、背中にシワを寄せるようにして胸を張る。動作は大きく行いましょう。
10回×2セット

②サイドランジ



両手は腰におき、両足は閉じて立つ。片足を横に出し、体重をかけて踏み込んで戻る。
※ふらつく場合は、つかまりながら行いましょう。左右交互に
10回×2セット

<制作協力> 中村 幸貴 (パリスティックトレーナーズ代表)
横浜を中心に活動。運動選手から高齢者まで幅広く運動の指導を行っています。港南区内でも様々なところで運動講座や講習会、指導者の育成講座など行っています。

横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌



せりきんつうしん

第102号 芹芹通信



発行元 社会福祉法人親善福祉協会 横浜市芹が谷地域ケアプラザ
横浜市港南区芹が谷 2-16-12 TEL045-828-5181 fax045-828-5182
ホームページアドレス <https://shinzen-fukushi.jp/serigaya/>
開館時間：月～土曜日 9～21時・日、祝日 9～17時 ※施設点検日：毎月第4月曜日
発行責任者 所長 長井 百合香

6月10日から一部、部屋利用を再開しました。

皆様に安心・安全にご利用いただく為、一部制限を設けての再開となります。又、開館時間も一部変更がございます。ご利用希望の方は確認をお願いいたします。
1日も早く皆様にご利用いただけるよう、準備を進めてまいります。引き続きご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

利用いただけない活動

- ・運動等、多量の呼気が想定される活動
 - ・大声での発声、歌唱、吹奏楽器の演奏をする活動
 - ・都度用具の消毒が難しい活動（囲碁や麻雀、ボードゲーム等）
 - ・相手との距離が2m以上確保できない活動
- ※その他 部屋によって定員が異なります。詳しくは、予約時にご相談ください。



施設内イベント

皆様に安心・安全にご利用いただけるよう、誠意準備中です。
開催には、改めて広報誌、ホームページでお知らせいたします。

開館時間

相談窓口⇒ 全日 9時～17時 17時以降はお電話にてご相談ください。
部屋利用時間⇒ 月曜日～土曜日 9時～21時 日曜日・祝日 9時～17時
※18時以降、利用希望の場合は、事前に予約が必要です。お早めにご相談ください。

来館時のお願い

- ・事前にご自宅で体温測定をお願いいたします。
 - ・マスクを必ず着用してください。(マスクの提供、貸し出しはありません)
 - ・窓口で手指のアルコール消毒と体温測定を実施してください。
- ※37.5度以上の熱や、咳、鼻詰まりなどの症状がある場合は、来館をお控えください。

芹が谷地域ケアプラザ定期開催一覧

	日	月	火	水	木	金	土
体操	10:00~□□モ体操		18:30~ミドルリフレッシュ 12:30~ピンココの会(1部) 14:15~ピンココの会(2部)	※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在当施設では定期開催事業をお休みしております。再開時期については、横浜市など行政機関からの通達による対応となります。参加ご希望のみなさまには、ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、お休みの間、この紙面にて定期開催事業についてのご案内を掲載いたします。再開の折には、みなさまのご参加をお待ちしております。			
趣味 & 集い場			12:00~健康囲碁 10:30~介護者サロン「ほっ」と	11:00~いこい場 13:30~町のお医者さんと語ろう 13:30~俳画教室	10:00~ドレミファクラブ	13:00~レコード喫茶 10:00~サンフラワー	9:30~せりかふえ
子育て	9:30~芹が谷ステーション			9:30~たんぼぼ			
せりがや虹の会…毎月10日25日 10:00~12:00 3A ボランティアによる認知症予防の会				パンの日…そよ風南の家の出張販売。人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了。 毎月第1・3水曜日 11:45頃~12:15まで地域ケアルームで販売します。			

定期開催事業(太線枠)とその卒業生(点線枠)による活動のご案内 ※今回は 水曜日の紹介です

水 ◆未就学児のあそびば たんぼぼ◆
毎週水曜日 9:30~11:30
対象 未就学児親子
予約 不要 参加費 無料
※時間内の入退室は自由です。
子どもと一緒にいろいろな発見をしましょう。おもちゃも用意してあります。例年は、年2回の子供用品のリユース市やミニXmas会などの行事も開催しておりますが、今年度は開催未定。



水 ◆町のお医者さんと語ろう◆
毎月第1水曜日 13:30~14:45 ※今年度より第1水曜開催
事前予約の方優先 定員 10名(空きがあれば当日可)
参加費 無料 対象どなたでも
講師 豊福深奈先生(豊福医院医師)
※協力医の豊福先生を囲んでのざっくばらんな茶話会です。今更聞けない小さな事や、健康寿命を延ばすためのヒントをみつけてみませんか? 当面の間、2階の部屋で開催いたします。次回は9月2日(水)開催予定。



水 ◆みんなのいこい場◆
毎月第1第3水曜日 11:00~14:00
予約不要 参加費(飲物代込)100円
どなたでも気軽にご利用いただけます。
※時間内の入退室は自由です。食事の持込みもOK!
「1人でご飯を食べるのは寂しいなあ…」「誰かと座っておしゃべりしたいなあ」など、憩いの場としてご利用ください。ボランティアさんもお待ちしております。
なお、飲み物はセルフ方式となっております。



水 ◆俳画教室◆
毎月第4水曜日 13:00~16:00
予約 事前に電話又は来館
参加費 1000円/1回 対象 興味のある方
※俳画とは、日本画の一形式で俳句を題材にした作品です。青墨による俳味ある墨絵や淡彩の色づかいが四季折々の様子を感じさせます(スタッフ談)
経験者が基本から丁寧に指導します。画や書にご興味のある方、経験者でなくても大丈夫です。



水 ◆せりがや虹の会◆※曜日は不定
毎月10・25日 10:00~12:00
(祝日などは予定が変更になる場合もあり)
予約 事前に電話又は来館 定員 10名
参加費 200円/1回 対象 どなたでも
※3A(あかるく、あたまを使って、あきらめない)を目標に、3Aボランティアさんによる認知症予防の会。みんなでゲームやおしゃべりなどをして脳を活性化。ご夫婦での参加も大歓迎です。9月~再開予定



水 ◆パンの日(出張パン販売)◆
毎月第1第3水曜日 11:30頃~12:30
地域作業所そよ風南の家による手作りパンの出張販売です。1階の情報ラウンジにて販売いたします。
毎回いろいろな種類の手作り総菜パンや菓子パンを用意して頂いています。時には豆腐やクッキー等の販売もあります。品物が売り切れ次第販売終了。
7月の販売は1日、15日です。
当面の間、販売時間は11:45~12:15分となります。

