

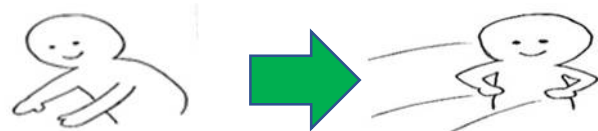
「おうち de ドレミファクラブ」

毎月第1木曜日に開催している『ドレミファクラブ』ですが、緊急事態宣言の発出によりお休みさせていただいております。そこで、今号では、講師の高橋亮太郎先生に自宅で出来る脳トレを執筆していただきました。皆様ぜひチャレンジしてみてください。

ー上半身の粗大運動ー

家の中に居る時間が長いと、動きが限られてきますね。今回はソーラン節の粗大運動で、関節の可動域を維持します。本来の振り付けよりも優しいので、座ったままでもできます。

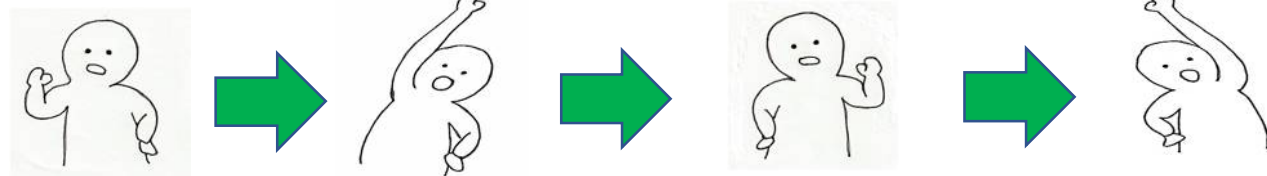
ヤーレン ソーラン
ソーラン ソーラン
ソーラン ソーラン
ハイ ハイ（手を2回打つ）



（パン）ニシン きたかと
カモメに 問えばー
わたしゃ 立つ鳥
なみ に聞けチョイ ヤサ



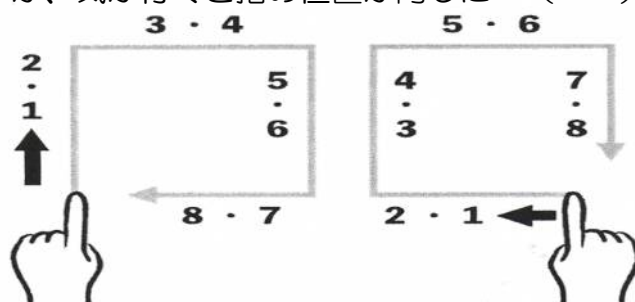
（エイ エイ オー） × 2回 反対の手で（エイ エイ オー） × 2回



エー エン ヤー
サア アの どっこい
しょ ハア
どっこいしょ
どっこいしょ
オー！

ー追跡の死角（四角）ー

両手で並行して四角形を描きますが、最初に1辺ずらして始めます。両方を視野に入れながら常にタテとヨコを描くので、視覚的な情報処理能力が必要になります。「1, 2, 3…」と声を出して追跡するようにして動かしますが、気が付くと指の位置が同じに…（^^）



〈制作協力〉 高橋 亮太郎氏 プロフィール

2009年、㈱キートンを設立。音楽療法士として港南区、戸塚区ほか横浜市内各区で介護予防講座を実施中。川崎市、鎌倉市においても障がい児、高齢者を対象にしたセッションを続けている。

町のお医者さんと語ろう出張版

毎月開催している『町のお医者さんと語ろう』ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、お休みさせていただいております。そこで、芹が谷通信中面に、芹が谷地域ケアプラザ協力医の豊福先生に『心不全とフレイル』をテーマに執筆いただきました。皆様ぜひお読みください。



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110号 芹が谷通信

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/>

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

発行責任者 所長 長井 百合香 開館時間：月～土曜日 9～21時・日、祝日 9～17時

相談窓口：全日 9～17時 ※施設点検日：毎月第4月曜日

芹が谷地域ケアプラザ初の WEB 開催

2020 年度

せりがや健康フェスタ

～コロナ禍の今だからこそ考えるフレイル予防～

配信期間

3月1日（月）～3月31日（水）

無料動画共有サービス「YouTube」にて配信

講師・内容

介護老人保健施設リハパーク舞岡

施設長：本田守弘氏「フレイルの過程と多面性」

リハビリ課課長：吉岡裕美氏

「フレイル予防～生活場面の一工夫～」

管理栄養士：苅部康子氏「フレイルを予防する 食生活」

※フレイルとは：年を重ねることで、気力や体力が低下し、要介護状態になり

やすくなった状態のことをいいます。

視聴方法 <https://youtu.be/rdLuG4mHV5M>



パソコンやスマートフォンで上記アドレスを打ち込んで検索いただくか、QRコードを読み込んでください。

※スマートフォンで視聴する場合は、大容量のポケットを必要とします。Wi-Fi 環境下での視聴をおすすめします。

芹が谷地域ケアプラザ事業予定表3・4月

◆施設利用についてのお知らせ◆

現在、各部屋の利用人数の上限を定め3密回避をお願いしております。
また、一定の換気時間を設ける為、入室時間厳守をお願いしています。ご不便とは存じますが、ご協力お願いいたします

◆やさしいヨガ◆

毎月第1・2・3月曜日
14:00~14:45 若干名募集(抽選)
参加費 ￥2500(5月~6月分)
開催日 5月12日・31日
6月7日・14日・21日
予約 4月2日までにお電話ください。
持ち物 室内履き、飲み物、バスタオル
※7月以降も続けて参加は可能です。

◆町のお医者さんと語ろう◆

毎月第1水曜日 13:30~14:45
予約優先 当日までに電話 先着12名
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茶話会で健康について考えてみませんか?
※4月はミニ勉強会・3月お休み

◆ミドルリフレッシュ(月2回)◆

毎月第2第4火曜日 18:30~20:00
参加費 1500円/月(見学・体験可)
講師 中村幸貴氏(パリスティックトレーナーズ代表)
※ミドル世代からのしっかり運動講座。
自粛生活で運動不足の方が増えている為、ストレッチを中心に再開しています。初めての方も大歓迎です!

◆芹が谷ステーション◆

毎月第3日曜日 9:30~11:00※時短
対象 概ね小学3年生まで
要予約 当日迄に電話 先着2組
参加費 無料
持ち物 マスク・タオル・レジャーシート
※親子で一緒にプラレールを繋いで遊ぼう!多目的ホールいっばいに線路を広げて電車を走らせよう!

日	月	火	水	木	金	土
	3月1日	2日 団体優先予約 結果掲載日	3日 	4日	5日	6日
7日	8日	9日 ミドルリフレッシュ	10日 虹の会	11日 「ほっ」と	12日	13日
14日	15日	16日	17日 いこい場	18日	19日	20日
21日 芹が谷 ステーション	22日 施設点検日 休館	23日 ミドルリフレッシュ	24日 たんぽぽ	25日 虹の会	26日	27日 せりかふえ
28日	29日	30日	31日	4月1日 ドレミファ クラブ	2日	3日 せりかふえ
4日	5日 やさしいヨガ	6日	7日 町のお医者 さんと語ろう いこい場	8日 	9日	10日 虹の会
11日	12日 やさしいヨガ	13日 ミドルリフレッシュ	14日 たんぽぽ	15日	16日	17日
18日 芹が谷 ステーション	19日 やさしいヨガ	20日	21日 いこい場	22日	23日 レコード 喫茶	24日 せりかふえ
25日 虹の会	26日 施設点検日 休館	27日 ミドルリフレッシュ	28日 たんぽぽ	29日	30日	5月1日

パンの日(そよ風南の家)…人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了。
感染拡大状況により予告なく中止になる可能性があります。ご了承ください。
なおの販売日は、毎月第1・3水曜日 12:20頃~30分間程度1階にて販売します

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、当面の間は全ての事業を電話予約制とし「当日の検温」「マスク着用」「手指消毒」のご協力が必須となります。また横浜市からの要請により、事業が予告なく中止になることも予想されます。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

◆せりかふえ◆

毎週土曜日※除1日と祝日 9:45~11:00
要予約 定員16名※定員を超える場合抽選
予約は参加希望月の前月の20日締切
(抽選に漏れた方にのみ連絡いたします)
参加費 100円 対象 どなたでも
※時間内の出入りは自由です。
お一人様でもご参加ください
※3月は27日のみ開催
4月は10日・17日お休み

◆レコード喫茶◆

毎月第4金曜日 13:30~15:00※時短
要予約当日迄に12名 参加費 100円
対象 50歳以上※現在参加者9割が男性です
※LPレコードでクラシックを聴きながら薫り高いコーヒーを楽しめます。
月に一度、優雅なひと時を過ごしませんか?お待ちしております。※3月休み

◆ドレミファクラブ(音楽&脳トレ)◆

毎月第1木曜日 10:00~11:00
要予約 当日迄に12名
参加費 500円/1回(初回無料)
音楽療法を使った健康教室です。脳トレで認知症予防にも効果あり※3月休み

◆みんなのいこい場(月2回)◆

毎月第1第3(水) 12:00~13:30時短
要予約 5名 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。
※参加時間は自由です。当面の間、食事はできません。※3/3休み

◆あそびば たんぽぽ(月2回)◆

毎月第2・4水曜日 9:30~11:00※時短
要予約 当日迄に電話 先着3組
参加費 無料 対象 未就学児親子
※参加時間は自由です。子どもを通じていろいろな発見をしましょう。
※3月は24日のみ開催
4月は第2・4水曜日開催予定