

【発行日】平成 21 年 10 月 1 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ【発行責任者】石塚 淳

HPアドレス:<http://www.katuradai.com>

9/5 に横浜市の当番区として栄区で「八都県市合同防災訓練」が行なわれ、桂台地域ケアプラザが特別避難場所として参加しました。特別避難場所とは、地域の小学校等に設置された地域防災拠点での避難生活が困難な、在宅要援護者のための避難場所です。まず地域に設置された地域防災拠点へ避難し、そこでの生活が難しいと区の災害対策本部が判断した場合に特別避難場所へと移動します。今回は、桂台中学校に設置された防災拠点から、杖歩行の高齢者 1 人と、車イスを利用している高齢者 2 人の方が、防災拠点から移動するという訓練を行ないました。今後とも特別避難場所として充分機能できるように、日頃の訓練が大切だと実感する 1 日でした。訓練に参加した皆様、暑い中大変お疲れ様でした。



## 豊かな老後のための講座

### ～知って安心 生前ご準備セミナー～

元気なうちにこそ、家族のため、自分自身のために、誰もが迎える「その時」に備えて準備を始めましょう！

① 10/26 (月)	「人生 朗らかに逝きましょう！」 講師：後藤京子さん NPO 法人 地域サポート虹代表
② 10/28 (水)	「遺言書の基礎知識と作成の仕方 ～元気なうちに家族への思いやりを～」 講師：本田桂子さん NPO 法人 遺言相続サポートセンター副理事長
③ 11/4 (水)	「お葬式の基礎知識と最新事情 ～我が家流を考えてみませんか～」 講師：横山美智子さん 消費生活コンサルタント
④ 11/6 (金)	横浜開港 150 周年ウォーキングツアー 「中華街通になろう」(昼食：中華ランチ) ガイド：NPO 法人 横浜シティガイド協会

時間：14 時～16 時(講座により異なります)

定員：40 名(応募者多数時抽選)

参加費：300 円(初回講座時に受付へ)

\* ④に関しては実費(ガイド代、交通費、ランチ代等)

\* 詳細はチラシ参照

締切：10/20(火)



## おもちゃ文庫特別プログラム

### ～親子であそぼう！～

「乳幼児のための五感ワーク」  
五感を使ったアートを体験して、親子でふれあい豊かな表現力を育もう。



講師 松本 光世さん

日時 10月27日(火) 11時～12時

対象 10組(1才～3才の親子) 定員次第締切

場所 多目的ホール

## 押し花教室

### ～レターラックを作ってみよう～

爽やかな秋の季節の押し花で、レターラックを作ってみませんか。親子での参加もお待ちしております。

日時：11月7日(土) 13時～16時

講師：GOフラワースタジオ

郷 房江先生

材料費：1200円

持ち物：ピンセット

定員：20名

締切：10月30日(金)

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール





健康は、一歩、一歩の積み重ね

# ウォーキングのすすめ

朝夕と涼しくなり、秋らしい日が続くようになってきました。

秋は何をするにもよい季節ですね。皆さんの秋の楽しみはなんですか？

近頃の健康ブームの中で、世代を問わずウォーキングやジョギングをする人が増えています。桂台地域でも朝や夕方に颯爽とウォーキングをされている方をよくお見かけします。

今回は、健康づくり・介護予防のためのウォーキングについてご紹介します。みなさん、季節を感じながら身近な街を歩いてみませんか？（多次）

## 歩く前の健康チェック

歩き始める前に、体調は大丈夫でしょうか？歩くだけ、とはいえ心臓や呼吸器、足腰に負担はかかりますので、決して無理をしないで、体調が落ち着いている状態で歩き始めましょう。以下にウォーキング前に整えておくことが望ましい項目を挙げておきます。

- Q1 食後1時間以上経過していますか？
- Q2 定時のお薬がある方は服用しましたか？
- Q3 体温は正常ですか？血圧は正常ですか？（最高血圧が180を超える場合は運動禁忌です）
- Q4 脈拍は正常ですか？（1分間に60～80回が理想です）
- Q5 足腰など痛いところはありませんか？
- Q6 水分を事前に補給しましたか？（コップ1杯飲んでから出かけましょう）

## ウォーキングの11か条

いくつかのポイントを意識して歩くことにより、心肺機能や下肢筋力の向上など、運動の効果が増すとともに、ケガの予防にも繋がります。

視線はやや遠くをみましょう

胸を後ろに大きく張りましょう

顎を引きましょう

肘は軽く曲げましょう

胸を張り、背筋を伸ばしましょう

手は軽く握りましょう  
(手の中に卵を持っている感じ)

膝はしっかり伸ばします。

靴は厚底で、歩きやすいものを選びましょう

歩幅は広め！を意識しましょう

ウォーキング前後にはストレッチを忘れずに行いましょう。

会話ができる程度の速さで歩きましょう

# 自分のお気に入りコースを見つけよう！

ウォーキングを無理なく続けるために、自分だけの「マイコース」をぜひ見つけましょう！  
住み慣れた街でも、1つ隣の路地に入ってみるだけで新しい発見があるかもしれません。



## コースを決めるポイント



### 1 発着点は公園に

スタート前後のストレッチが大切です。桂台地区の公園の中には「背伸ばしベンチ」などの健康遊具が設置されている施設もあります。遊具も上手に活用して、身体をしっかり慣らしてからスタートし、最後は使った筋肉をしっかりほぐして終わらしましょう！

**桂台地区で健康遊具が設置されている公園**（H21.3 現在）

荒井沢中谷公園・荒井沢公園（以上、公田町）、桂山公園・鳥の舞公園（以上、桂台）、いの山東公園（犬山町）、上之公園（上之町）



背伸ばしベンチでストレッチ

栄区役所健康づくり係(☎894-6964)では、健康遊具使っでの運動メニューを紹介したパンフレット「健康づくりは公園で」を配布しています！

### 2 なるべく平坦な道を

平坦な道のほうが足腰にも心肺にも負担が少なく歩けます。特にスタート後とゴール前の 5 分程度は脈拍と呼吸を整えるために平地を歩くよう心がけましょう。

### 3 まずは15分を目安に

大人が普通の速さで 15 分歩くと約 1km です。ウォーキング初心者の方は無理をせず、徐々に歩く時間を延ばしていきましょう。30 分程度無理なく歩けるようになったら、有酸素運動としての効果も期待できます。

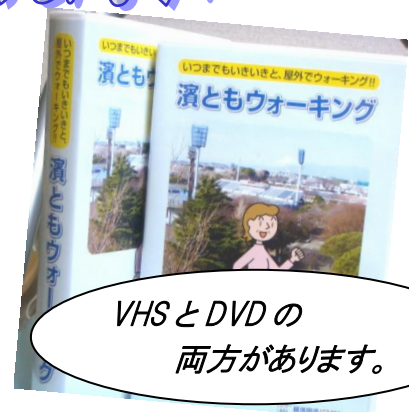
「介護予防のためのウォーキング」ビデオ教材

## 「濱ともウォーキング」の貸出を行っています！

高齢者の方が足腰を中心とした運動機能や心肺機能の維持・維持向上するために無理なく安全にウォーキングに親しめるよう製作された映像教材です。

体調チェック、準備体操、実際のウォーキング、ストレッチと筋力トレーニング、整理体操などのプログラムで約 40 分の内容となっています。

ウォーキングの場面では横浜市内の四季折々のウォーキングの名所が出てきて、屋内でも外を歩いているような感覚で歩けます(いたち川周辺も登場しています！)



VHSとDVDの両方があります。

「濱ともウォーキング」の貸し出しは・・・

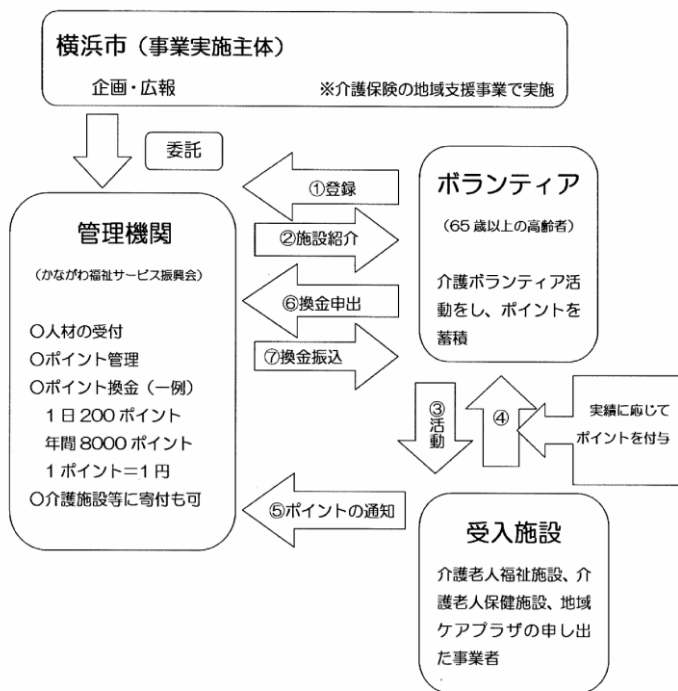
桂台地域ケアプラザ(☎897-1111) または 栄区役所高齢者支援担当(☎894-8416)へ



## 横浜市介護支援ボランティアポイント事業

# 「ヨコハマいきいきポイント」制度が始まります!!

横浜市では、10月からシニアの皆さんが介護保険施設等でボランティア活動を行った場合に、「ポイント」が得られ換金できる介護支援ボランティアポイント事業を実施することになりました。9月からボランティア登録者向けの研修会を行い、登録を開始しています。登録者の対象は市内の65歳以上の方、ポイント事業は活動する本人の生きがい・健康づくりを促進することが期待されています。活動内容は、レクリエーション指導や入所者の話し相手、行事の手伝いなどさまざまです。



「ヨコハマいきいきポイント制度」の仕組み

## 桂台ケアプラザデイサービスも受け入れ施設に!

桂台地域ケアプラザでもデイサービスが受け入れ施設になりました。まずは、現在活動しているボランティアさんに理解していただき、研修・登録のご案内をしています。桂台のデイサービスはボランティアさんが多彩です。お話し相手や浴後のケアをする生活支援ボランティア。手芸、生け花、お茶、書道などのプログラム支援ボランティア。日本舞踊、フラダンス、楽器・合唱演奏などの、特別プログラム（団体）ボランティアのたくさんの方々が活動しています。ボランティアコーディネーターが登録手続きや桂台のボランティア活動について丁寧に説明しますので、ぜひ気軽にお問い合わせ下さい。



ボランティアさんによる  
フラダンスの様子です。

- ★「ヨコハマいきいきポイント」制度に関するお問い合わせは、  
**社団法人かながわ福祉サービス振興会 671-0294**
- ★デイサービスでのボランティアに関するお問い合わせは、  
**横浜市桂台地域ケアプラザ 897-1111（長谷川・川田・佐藤）**