

おどいば新聞

ケアプラザ 1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

健康長寿をめざそう！

講座開催のお知らせ

リズム体操&コンデショニングケア

日時：平成26年2月7日(金)

10:00~11:30

場所：踊場地域ケアプラザ

※参加条件があります。



口腔ケア講演会

「口の中から若返ろう」

日時：平成26年1月30日(木)

10:00~12:00

場所：泉区役所



バランスボールで体力作り

日時：平成26年2月22日(土)

10:00~11:30

場所：立場地区センター



お問い合わせ 801-2922

※詳細はチラシをご覧ください。

ノルディックウォーキングのご紹介

ノルディックウォーキングは、フィンランドが発祥地です。2本のポール（ストック）を使って、歩行運動を補助し、運動効果を高めます。一般的なウォーキングよりも、上半身の筋肉がより積極的に使われ、全身の約90%の筋肉を使う有酸素運動です。

また、**足首・膝・腰への負担が軽減される**という研究結果も報告されています。間違った歩き方や、ポールの長さの調節が適切でないと、過剰な負担がかかる無理な運動になってしまいますので、少しだけ習得が必要です。

今年、泉区内の地域包括支援センターでは、**介護予防事業**の一環として**ノルディックウォーキング**を取り入れてきました。

ぜひ、みなさんの**介護予防**にも取り入れてみませんか。



地域包括支援センターからのお願い

地域包括支援センターは、中田しらゆり地区の身近な相談窓口として、介護や福祉などの相談をお受けしています。ご相談の際には、素早い対応、丁寧な対応を心がけています。

そのため出かけていることも多くありますので、**まずはご連絡いただくととても助かります**。ご訪問、ご来所どちらでも対応できますように調整しますので、下記までご連絡下さい。

相談専用電話 **045-801-2922**まで



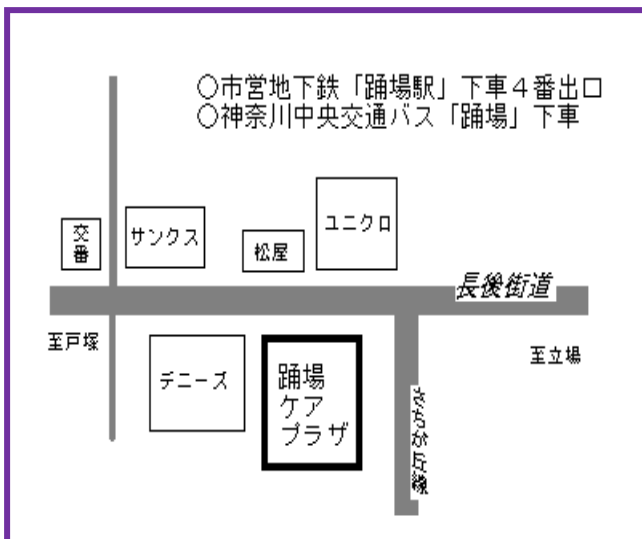
介護者懇談会

協力：アイリス泉

毎月第1水曜日、ご家族の介護をしている方のお茶飲み会を開催しています。申し込みや参加費も必要ありませんので、お気軽にお立ち寄りください。

1月8日(水)10:30~12:00 話し合い

2月5日(水)10:30~12:00 話し合い



中田白百合の地域活動やプラザの最新情報は「中田白百合地域情報サイト」

<http://www.odoriba-cp.jp/>

にアクセス

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