

おどいば新聞 6月号

ケアプラザ

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からのお知らせ

中田・しらゆり地区のみなさん JA横浜 みなみ総合センターへ集まろう！ 体力測定会開催！！



自分の体力を知る⇒気になるところは？
これから鍛えていく参考にしませんか？

日時：平成27年7月9日（木）9:30～

場所：JA横浜 みなみ総合センター 4階

体力測定内容

身長・体重測定

（体重は測りたい人でOK）

筋力を知る

握力測定



歩行能力

10メートルの最大歩行
（歩くスピードの計測）

バランスの能力

開眼片足立ち
（片方の足で立ちます）



柔軟性

長坐位体前屈



バランスの能力

開眼片足立ち
（片方の足で立ちます）

ハマトレ・介護予防体操を学びましょう！

泉スポーツセンターの講師による体操のコーナーを準備しました。

中田しらゆり地区の相談窓口

地域包括支援センターからのお願い！

ご相談の際は、まずお電話をください。

よろしく申し上げます。

801-2922 （相談専用）



あなたの大事なお金、狙われていますよ！！

振り込め詐欺の中でも最も多くを占めている『オレオレ詐欺』。

最近では金融機関を通じてお金を『振り込ませる』ものに加え、犯人が現金やキャッシュカードを直接取りに来る『振り込ませない』振り込み詐欺、いわゆる『受取型』の手口が増加しています。平成26年中のオレオレ詐欺のうち、**振込型が1割、現金受取型が9割**となっているようです。

『電話番号が変わった』、『お金を取りに行く』は詐欺！

息子や孫などの親族を装って電話をかけてきて、『携帯電話の番号が変わった』、『会社の携帯電話だから登録しておいて』などと言ってきます。



その後、『電車で会社のお金が入ったカバンを置き忘れた』、『会社のお金を使い込んだ』、『株で失敗した』などトラブルが発生したことを口実にします。そして自宅まで行くからお金を用意してくれと言って、受け取りに来る役(受け子)が、お金を騙し取っていきます。

人から聞く話では**私は大丈夫!**と思うかもしれませんが、しかし、泉区でもこのような電話が増えています。他人事と思わず、『電話』での『お金』の話には気をつけましょう。

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。

6月3日(水)、7月1日(水)話し合い 時間 10:30~12:00



踊場地域ケアプラザでは**毎月第1月曜日**が清掃日となります。3階各部屋の利用ならびに予約はできません。デイサービスと相談事業は通常通り営業しております。

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