

<5月～7月までの予定>		
事業名	日時	備考
脳いきいき トレーニング (地域の方対象)	5月 14日、28日 6月 11日、25日 7月 9日、23日	第2、第4火曜日 無料 午前9:45～11:00 簡単な計算や漢字の書き取り、体操。
みんなの歌の会 (地域の方対象)	6月 6日 7月 11日	第1木曜日 100円 午前10:00～11:30 唱歌や童謡、懐かしい歌をピアノ伴奏で歌います。
笑いヨガ (地域の方対象)	5月 27日 7月 8日	午前10:30～12:00 300円 笑って行う有酸素運動。 健康になって福も来る♪
パソコンに親しむ会 (地域の方対象)	5月 11日、25日 6月 22日 7月 13日、27日	第2、第4土曜日 100円 午後2:00～4:00 初心者、見学也大歓迎!! 
ミニサロン (地域の方対象)	5月 22日 6月 26日 7月 24日	第4水曜日 200円 午後1:30～3:00 簡単な作品作りとお茶タイム。
編み物教室 (地域の方対象)	5月 お休み 6月 15日、29日 7月 6日、20日	第1、第3土曜日 200円 午後1:30～3:30 初心者大歓迎!! 編みかけのものでも何でもOK。 編み図と材料をお持ちください。
絵手紙教室 (地域の方対象)	5月 27日 6月 24日 7月 22日	第4月曜日 300円 午前10:00～12:00 初めてでも、絵が苦手でも大丈夫!

へんしゅうこうき

春といえば、4月から新しくスタートをされた方もいるかと思います。学校、職場、地域etc.それぞれの場所での活躍を期待しています。でも時にはちょっと休憩も必要です。その時は深呼吸がオススメ。ゆっくり空気を吸ってはくだけで、だんだん気持ちも落ち着いてくるので、また元気にスタートできますよ。レッツトライ!



発行日：2019年5月

新緑の爽やかな4月、気持ちも新たに今年度も始まりました。浅間台地域ケアプラザでは毎年全職員で取り組む計画を立てることにしています。今年は、「多くの方に浅間台地域ケアプラザを知ってもらおう」というのが目標です。理由は、『名前は聞いたことがあるけど何をしている所かわからない』『高齢者の施設?』と意外と知られていないのが現状だからです。

ケアプラザには5つの事業があります。身近な相談窓口の地域包括支援センター。親子向けのイベントや仲間作りの講座の開催、地域の情報を提供する地域活動交流事業。介護予防や社会参加等について地域の方と一緒に考えていく生活支援体制整備事業。介護保険のケアプランをたてる居宅介護支援事業。そしてデイサービスです。

赤ちゃんから高齢の方まで、誰でもご利用いただける施設となっています。坂の上であり利用しにくい難点もございますが、「信頼とフットワーク」をモットーに出前講座の開催やご相談に応じてご利用者のお宅へ訪問しています。

より一層、顔の見える関係作りを大切に考え、広報誌「そよ風」と地域での活動を通して、ケアプラザを紹介していきたいと思えます。

今年度も浅間台地域ケアプラザを宜しく願いいたします。

浅間台地域ケアプラザ 所長 竹本 光子

デイサービス運転手募集 デイサービス介護員 (パート)募集

【時間】朝8:15～17:15 計8時間
【日数】週2日程度
年齢68歳くらいまで(応相談)
【資格】普通自動車運転免許
【給与】時間給 985円
朝夕どちらかでも
ご相談ください



【時間】朝8:15～17:00 8:30～17:15
(午前中の勤務でもOK)
【日数】週1日以上 土日祝できる方大歓迎
【資格】不問
【給与】介護業務兼運転業務 1005円～
介護業務 985円～

【お問合せ先】 担当:竹本まで



～交通のご案内～

電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・44・87系統
「浅間下」下車徒歩7分



すべてのお問い合わせ、お申込みは311-7200まで

子育て支援事業

★ 子育て支援事業 「親子であそぼ！」0歳～未就園児

第1、2水曜日 10:00～11:30 (参加費100円)

5月 1日 ～そよ風ふれあいコンサート～

5月 8日 「音あそび」

6月 5日 「南浅間保育園の先生とあそぼう」

6月 12日 「影絵シアター」

7月 3日 「七夕かざり作り」

7月 10日 「食育 試食会」



★ 多目的ホールの自由解放 「ひだまり」

第1、2水曜日 12:00～14:00 (無料)



★ 子育て支援びすけっとのスタッフと遊ぼう！ 「ひだまりwithびすけっと」

第4水曜日 0歳～未就園児 (無料)～新聞紙あそび～を毎回行ってます。

5月 22日

6月 26日

7月 24日

「おひさまプラザ」

西区浅間町5丁目375-1グランドマスト横浜浅間町
www.sekiwa.co.jp/sfr/ohisamaplaza/index.html
お間違えないようにお願いします。



* かんたん健康レシピ * 「高野豆腐と桜えびの煮物」 カルシウム豊富な食材で骨粗しょう症予防をしましょう♪

<材料> (2人分)

- ・大根 80g
- 桜海老 8g
- 水 1カップ
- 醤油 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- ・高野豆腐 1枚
- ・大根の葉 少々

<作り方>

- ① 大根は1cm幅いちょう切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかける。
- ② Aは別の耐熱容器に入れ軽くラップをかける。
- ③ ①②の耐熱容器を電子レンジに入れ、同時に600Wの電子レンジで5分加熱する
- ④ ③と水で戻し一口大に切った高野豆腐と、細かく切った大根の葉を全て一緒に入れ、さらに電子レンジで3分加熱したら出来上がり。

レンジで簡単！



浅間台地域ケアプラザへのご意見・ご要望は下記までご連絡ください。
TEL 311-7200 担当：地域包括・交流



川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『健康のために歩きましょう』を考えてみましょう

背筋を伸ばし、腕を軽く曲げて大きく振り、いつもよりも少し広めの歩幅で、いつもよりも少し早めに、カカトから足の外側を順につけていき爪先でけりましょう。

といった指導が多いと思います。

下の表を見てください。ぶらぶら歩きよりも、大股でサッサと歩く方が、時間当たりの消費カロリーは多く、全力歩きだとかなりの消費カロリーになり、健康やダイエットのためによりよい歩き方のように思えます。

歩くスピード	時速	300Kcalを消費するのに必要な時間	一分あたりの消費カロリー	1km移動に要する時間	1km移動する際の消費カロリー
ぶらぶら歩き	3.0km	110分	2.7kcal	20分00秒	54kcal
緩やかな歩き	3.6km	100分	3.0kcal	16分40秒	50kcal
普通の歩き	4.5km	90分	3.3kcal	13分20秒	44kcal
大股でサッサと速歩の歩き	5.4km	70分	4.2kcal	11分07秒	47kcal
大股で全力の歩き	7.2km	38分	7.9kcal	8分20秒	66kcal



(中野昭一、竹宮隆編『運動とエネルギーの化学』、杏林書店、1996を参考にして作成)

1kmの移動で消費するカロリーは、ぶらぶら歩きと大股でサッサと速歩の歩きでは、54kcalと47kcalで、ぶらぶら歩きの方が速歩の歩きより、消費カロリーが少し多くなるのです。

歩くことは、人生で一番多く行う運動の一つなので、無駄がなくなり、省エネの動きになっていきます。だからこそ健康歩きといったような理想のフォームが推奨されることになるのです。しかし、ここで気をつけてほしいことがもう一つあります。年齢とともに、筋肉、骨、筋肉と骨をつなぐ靭帯が年齢とともに、省エネ歩きとともに弱くなってきます。普段とは違う、つま先でけり、カカトから着地する足の運びで、大股で、少し早く歩く歩き方をいきなりやってしまうと、足、特にカカトが痛くなって歩けなくなることがあるのです。すり足で歩いているときには、足の裏面全体で体重の負荷を担っています。しかしかかと着地をするとその10倍以上の負荷になることもあります。その上、スピードが付くと数十倍の負担がカカトにかかり、骨打撲や靭帯を痛めてしまうこともあるのです。現在の自分の年齢、歩き方に合わせて、歩き方も変えていかないと、身体を痛めてしまうこともあるのです。

雪が積もった翌日は、普段使わない筋肉に痛み＝筋肉痛を感じられたことはありませんか？ そうなのです。凍った道や濡れた床の上を歩く際には、滑って転ばないように、後ろ足に重心を残して歩くため、普段使わない筋肉を使って歩いたために筋肉痛となったのです。通常の歩行の際には、重心を前倒しにして、身体が倒れる勢いを利用して、身体を前にすすめるための推進力にしているのです。道が凍っていたり、床がぬれていたりとすると、この歩き方では滑って転ぶ危険があるために、普段とは違う、後ろ足に重心を残した歩き方になるのです。ふだん使わない筋肉を使うため、筋肉老化の予防にもなります。脇を閉めたり、少し力を入れて腕を振ったり、握りこぶしを作ったりいろいろな筋肉を使いながら歩きましょう。

川村先生の無料健康相談は、月に2回あります。
詳しい日程のお問い合わせは 311-7200 地域交流まで。