

# ♥ 新任職員の紹介

こんにちは！

4月より主任ケアマネジャーに配属となりました。洞（ほら）レイ子と申します。みなさん、新型コロナの関係で、今までとは違った生活を送られているかもしれません。

私も、何が本当に大切なことなのだろうかと考えてみました。

やはり大切なのはみんなの命だと思います。どうぞ命を大切にしてください。

あと、人への思いやり、そして助け合うこと…

新型コロナが落ち着いたら、みなさんとお会いできることを楽しみにしています。

どうぞよろしくお願いいたします。



いろいろと、生活が制限されて、いつまで続くのか、不安に思われていると思います。

## やまない雨はない！ 明けない夜はない！ いつか必ず通り過ぎる！

今は、お家で体操し、筋力低下を予防しましょう。体を動かすと気分も晴れます。

### ① 指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



### ② 足首回し

右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。

### ③ 足ツイスト

①②①②の4回を左右の足で行います。



足のつま先側とかかと側を反対方向へやさしくねじります。

### <ポイント>

- ①足・足関節を柔らかくする事で転倒予防効果が得られます。
- ②血行も良くなり、寝つきが良くなります。

※足を組めない方はできる範囲で

取り組み行いましょう

☆横浜市ハマトレ体験編より

### 【背伸び】

手を上に伸ばす。



もう少し伸ばす。

### 【横曲げ(左)】

手を伸ばしたまま横に曲げる。



### 【横曲げ(右)】

### 【腕押し】

腕を押し背中を丸める。



### 【腕引き】

腕を引き、胸を開く。



### 【肘上げ(左)】

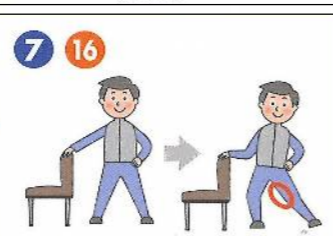
肘を上げ反対の手で肘を押し上げる。



### 【肘上げ(右)】

### 【内股ストレッチ(左)】

体重をかけていない側の足の内股を伸ばす。



### 【内股ストレッチ(右)】

## 猫背予防

## 傾き改善

# こんち

発行 令和 2年 5月  
横浜市根岸地域ケアプラザ  
横浜市磯子区馬場町1-42  
TEL 045-751-4801  
FAX 045-751-4821

### 【第1回】

6/2 (火)

ボランティアについて  
アロマについて

## アロマボラティア養成講座

### 【第2回】

6/9 (火)

オイルの効果・香りについて  
マッサージ体験・練習

### 【第3回】

6/16 (火)

ボランティア体験

### 【第4回】

6/23 (火)

ボランティア体験

### 【第5回】

6/30 (火)

ボランティア活動の  
振り返り・これからの活動

アロマオイルやマッサージ技術を学び、地域サロン、ケアプラザでアロマボランティアとして活動します。新しいボランティア活動をはじめたいとお考えの方、アロマに触れながら一緒に活動しませんか？

時間： 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分 場所： 根岸地域ケアプラザ ボランティアコーナー

対象： 全ての日程に参加できる方・先着 15 名

申込： 5 / 1 1 (月) から電話または窓口にて受付いたします

費用： 3, 0 9 5 円 (オイル代・容器代・資料代) ※第1回目に徴収いたします。

持ち物： 筆記用具

問合せ： 根岸地域ケアプラザ 045-751-4801 ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用下さい

## 在宅生活健康ポイント！

新型コロナウイルスの流行により在宅で過ごす時間が長く、生活に変化が少なく毎日を過ごしていませんか？

### 運動のポイント

- 人混みを避けてお散歩しましょう
- 家事で身体を動かしましょう
- 座っている時間を短くしましょう
- 家の中、庭でラジオ体操、ハマトレをしましょう

### 食生活のポイント

- 3食欠かさずバランスよく食事をしましょう
- 食後、就寝前には歯磨きをしましょう
- しっかり噛んで大きな口を開け、口の周りの筋力を保ちましょう

### 人との交流ポイント

- 家族や友人と電話でおしゃべりしましょう
- 買い物、移動で困った時に助けを呼べる相手を考えておきましょう

(横浜市健康福祉局「高齢者の皆様へ」より)

### ◆訪問の家からのお知らせ◆

当法人への寄附金は、ご寄附をいただいた方の「所得税(国税)」の所得控除及び「横浜市の個人市民税」「神奈川県個人県民税」の寄附金税額控除の対象になります。(但し¥2,000を超えた額が控除対象です・寄附額¥2,001以上)  
※ご不明な点は訪問の家 本部事務局(045-894-4640)へお問い合わせ下さい。