



横浜市「新型コロナウイルス感染防止策」に沿って、10月19日から、施設利用のルールを変更します！

今回変更されたルールは、
下線にしてあります。

みなさまに安心して、ご来館・施設利用いただくため、横浜市が示す「新型コロナウイルス感染防止策」に沿って運営いたします。ご利用の基本ルール、①「3密(密室・密集・密接)」を避ける、②マスク着用、③手洗い・検温励行、⑤部屋の換気、⑥利用者名簿の作成に、変更はありません。ご協力のほど、お願いいたします。

1. 開館時間

- ・ 平日(月曜～土曜) : 9時～18時
 ※「夜間」の施設利用は18時～21時まで可能ですが、5週間前までに利用申込が必要となります。
- ・ 日曜・祝日 : 9時～17時

2. 各室の定員 (通常の50%)
※変更なし

- ・ 多目的ホール1, 2 : 各24名
- ・ 地域ケアルーム : 9名
- ・ ボランティアルーム : 6名
- ・ 調理室 : 5名

3. 施設利用のご依頼事項

活動は全般的に可能となりましたが、感染防止のため、つぎの点についてご協力をお願いします。

(1) ご来館・入館にあたり

- ・ 自宅で検温し37.5℃以上の場合、風邪の症状がある場合、来館をご遠慮ください。
- ・ 入館時はマスクを着用、備え付け消毒液で手指消毒をお願いします。
- ・ 受付で検温させていただきます。37.5℃以上あった場合、入館できません。

(2) 施設利用にあたり

- ・ 最低限、人と人が接触しない程度の間隔(1m)を取って活動してください。
- ・ 部屋での飲食は可能ですが、向かい合って座らず、互い違いに着席してください。飲食しながらの活動は避け、飲食中以外はマスクを着用してください。
- ・ 利用終了時間の30分前に活動を終了 ①15分間で通常の清掃に加え、消毒液で机・イス、手が触れた箇所を十分拭いてください ②清掃・消毒後、職員が点検します(窓は職員が閉めます)。
- ・ 備品の貸し出しについては、お問合せください。
- ・ 毎月原則1日実施の貸館抽選会を11月1日(日)11時から再開します。



**「ひまわりホルダー」をお持ちの11月、12月 誕生日の方！
更新の連絡を、お願いいたします！**

登録内容に変更がない場合でも、更新の連絡をお願いいたします。

日限山地域ケアプラザ 045(827)1870

気軽に始める健康づくり

運動をすることで期待できる効果



運動は一人より仲間と
する方が効果的、かつ
長続きします。

無理せず続ける
ことが、大切です。

丈夫になる！
振動・圧迫を受けることが重要です。
骨折予防につながります。

強化され、柔軟性が高まる！
筋力トレーニングやストレッチが効果的です。
腰痛・膝痛予防、いつまでも歩ける体を作ります。

動きやすくなる！
体の反応が良くなり、手足が動きやすくなることで、
転倒予防につながります。

続けて
効果実感！

だれでも気軽に始められる！続けられる！

ストレッチ&ながらトレーニング

ストレッチ

左右、ゆっくり10~15秒間ぐらい伸ばしましょう

体側



- 1 右手を手のひらを内側にして上に伸ばす。
- 2 左手で下から右の手首を持ち、斜めに引き上げる。

腰



- 1 左手を右膝の外側に付け、右足を固定する。
- 2 右手は背もたれにつける。
- 3 後ろを振り返るように腰をひねる。

もも裏



- 1 浅めに腰かけ、右足を前に伸ばす。
- 2 膝を伸ばし、つま先を立てる。
- 3 背すじを伸ばし体を前に倒す。

ふくらはぎ



- 1 右足を引き、つま先を前に向け、かかとを床にしっかりとつける。
- 2 前の左膝を前に曲げていく。

横浜市の要介護認定理由の約3分の1はロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）です。

ロコモとは、加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことです。ロコモは日々の過ごし方で予防・改善することができます。

日常
できる

ながらトレーニング

トイレの後に… スクワット

下肢筋力全体が鍛えられます



- 1 前で腕を組み、おしりを突き出す。
- 2 ゆっくり座る→立ち上がる×5回 繰り返す。

電子レンジの待ち時間に… 片足立ち

バランス・筋力・骨が鍛えられます



- 1 腰に手を当て片足を上げる
- 2 一分程度キープする

POINT

難しい方は何かにつかまって行ってみましょう。

運動を続けることで、いくつになっても筋肉は増えるといわれています。

- 歩数計を付けてウォーキングする等、1日30分を目安に続けましょう。
- 歩くための筋力やバランス等の向上のため、ロコモ予防に「ながらトレーニング」を活用してみてください。

発行：令和元年9月 港南区役所 高齢・障害支援課 協力(ストレッチ・運動の指導)：パリストイクトレーナーズ

日限山地域ケアプラザの貸館空き状況がインターネットで確認できます。



11月分 予約空き状況

2020/1/10 現在

申し込みは日限山地域ケアプラザへお問合せ下さい。 0045-827-1870

【貸出区分】 午前 9:00-12:00 午後 1-12:00 午後 13:00-15:00 午後 15:00-18:00(日曜17:00) 夜間 18:00-21:00

曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
平日 第1	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
平日 第2	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
平日 第3	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
平日 第4	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
平日 第5	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×



※QRコードで検索できます

「日限山地域ケアプラザ」で検索ください。
5ヶ月の貸館空き状況を確認することができます。
「日限山地域ケアプラザ | 社会福祉法人 同塵会」のホームページの「貸館予約状況はこちら」を選択(クリック)してください。

《電話での予約について》 電話予約の場合は仮予約です。必ず一週間以内に窓口で利用申込書記入をお願いいたします。提出がない場合はキャンセルとさせていただきます。

2020年 会場15名 + オンラインZoom30名 参加者募集!

～大人の充実時間、軽やかにこころ穏やかに暮らす講座～

わたしの人生計画

毎年大好評企画!
参加無料

講師陣がすごいんです♪ 軽やかに人生を過ごすためのヒントを、各分野の専門家が分かりやすくお話しします。今年は会場15名とオンライン「Zoom」30名から選べます。どちらも無料です。」

2021年	内容
1/28(木) 13:30~15:00	知ってお得! 高齢者住まいの基礎知識 講師: 甘粕 弘志 氏 (ゆめおおおかオフィスタワー 高齢者施設・住まいの相談センター)
2/ 4(木) 13:30~15:00	遺言と自分で決める任意後見制度 ※港南区版インデイングノート 無料配布 講師: 汲田 健 氏 (行政書士キートス法律事務所 代表)
2/18(木) 13:30~15:00	目からウロコ! プロから学ぶ整理術 講師: 石見 良教 氏 (あんしんネット 整理コーディネーター)

- 会場: 日限山地域ケアプラザ 多目的ホール2階
- 対象: 年齢不問
- 会場定員: 先着15名 3回参加できる方優先 ● 持ち物: 筆記具、マスク、スリッパ
- 会場申込: 12月2日から受付。下記の電話、ケアプラザ窓口にて(メールは不可)
- 電話: 045(827)1870

オンライン「Zoom」参加の申込は、メールのみ! 別チラシをご参照ください。

見守り協力事業者様 ご紹介

こんにちは。生活支援コーディネーターの立石です。皆さん、右のステッカーを見たことありますか? 「あいさつから地域住民とつながる」ゆるやかな見守りに、ご協力いただいている見守り協力事業者様のステッカーです。現在、日限山地域ケアプラザに登録いただいている事業者様の数は48件です。事業者様の活動内容をご紹介いたしたく、インタビュー記事の連載を企画しています。お声のかかった事業者様、ご協力のほど、お願いいたします。



【見守り協力事業者ステッカー】



「貸館団体ご紹介」シリーズ(15)

グループ 愛アム

編み物で社会貢献!



- 見学: 見学されたい方は、日限山地域ケアプラザまでご連絡ください。電話 045(827)1870
- 活動日: 毎月 第3水曜日 午後

手作りが大好きな人の集まりです。メンバーは6人で、毎月 第3水曜日ボランティアルームを利用して「エコたわし」を編んでいます。この「エコたわし」は、神奈川県青年海外協力隊、シニア海外ボランティアなどの協力を得て、タイ、ミャンマー、インドなどの途上地域の子どもや女性に届けられます。高価なスポンジや水も十分に無い地域の人たちに大変喜ばれています。

他に、家庭では自分の作りたい物を作ります。バッグやポーチ、カードケース、チュニック、靴下等々。月に一度の集まりの時、作品を披露したり手作りのヒント等情報交換をしています。約束事は無しで思い思いに手作りとおしゃべりを楽しんでいます。是非一度、見学してみてください。



「グループ愛アム」活動風景

「貸館団体ご紹介シリーズ」記事募集!! 日限山地域ケアプラザに登録されている団体が対象です。活動内容(写真含む)、活動日、会費などを紹介して仲間を募集してみませんか。掲載月は別途ご相談とさせていただきます。掲載を希望される場合は、日限山地域ケアプラザ 045(827)1870まで、ご連絡ください。

※駐車場に限りがあります。車での来館はご遠慮ください

11月・12月 日限山地域ケアプラザ イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
11月	1	2	3	4	5	6	7
	貸館抽選会 11時～ オトナの学習ルーム 9:30～11:45 びよびよスペース 13:30～16:00	宿題ルーム 15:00～16:30		宿題ルーム 15:00～16:30	宿題ルーム 15:00～16:30	子育てひろば 10:00～11:30 ふらり～カフェ 12:00～13:30	
	8	9	10	11	12	13	14
	オトナの学習ルーム 9:30～11:45	宿題ルーム 15:00～16:30		ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	PCスマホ相談 14:00～16:00 宿題ルーム 15:00～16:30	子育てひろば 10:00～11:30	
	15	16	17	18	19	20	21
オトナの学習ルーム 9:30～11:45 びよびよスペース 13:30～16:00 ひざりにちようあそVIVA! 15:00～16:30	宿題ルーム 15:00～16:30	にこにこひろば 10:00～11:30	赤ちゃん教室 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	宿題ルーム 15:00～16:30	子育てひろば 10:00～11:30 認知症家族のつらい 13:30～15:00		
22	23	24	25	26	27	28	
オトナの学習ルーム 9:30～11:45			休館日	宿題ルーム 15:00～16:30	子育てひろば 10:00～11:30		
12月	29	30	1	2	3	4	5
	オトナの学習ルーム 9:30～11:45	ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	貸館抽選会 11時～	宿題ルーム 15:00～16:30	宿題ルーム 15:00～16:30	子育てひろば 10:00～11:30 ふらり～カフェ 12:00～13:30	
	6	7	8	9	10	11	12
	オトナの学習ルーム 9:30～11:45 びよびよスペース 13:30～16:00	宿題ルーム 15:00～16:30		ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	PCスマホ相談 14:00～16:00 宿題ルーム 15:00～16:30	子育てひろば 10:00～11:30	
	13	14	15	16	17	18	19
オトナの学習ルーム 9:30～11:45	宿題ルーム 15:00～16:30		赤ちゃん教室 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	宿題ルーム 15:00～16:30	子育てひろば 10:00～11:30		
20	21	22	23	24	25	26	
オトナの学習ルーム 9:30～11:45 びよびよスペース 13:30～16:00 ひざりにちようあそVIVA! 15:00～16:30	ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30		休館日	宿題ルーム 9:30～11:45	子育てひろば 10:00～11:30		
27	28	29	30	31			
オトナの学習ルーム 9:30～11:45		年末	年末	年末			

パン販売

毎月第1金曜、第2・3水曜の12時～です。

●横浜市日限山地域ケアプラザ●

〒233-0015 横浜市港南区日限山1-66-55
 TEL 045(827)1870 Fax 045(827)1872
 日限地蔵前交差点すぐ：市営地下鉄「下永谷」から徒歩9分。
 バス停「日限山」からすぐ。

休館日：毎月第4水曜日（11/25、12/23）、
 年末年始（12/29～1/3）

※年末年始以外の休館日は受付業務を行っております。
 ※駐車スペースが限られているため、ご来館の際は公共
 交通機関をご利用ください。