

よい姿勢が身につけば疲れにくくなる

肉体的疲労の訴えで最も多いのは首や肩、腰まわりのだるさなどです。こうした症状の根本の原因は姿勢にあります。姿勢が悪いと、全身のバランスをとろうとし、さまざまな筋肉が絶えず緊張状態になり疲れやすくなるのです。

正しい姿勢のポイントは骨盤にあります。姿勢の改善法としては、**骨盤を支える深部の筋肉を日ごろからよく使うこと**。正しい姿勢をとること自体が、その筋肉を働かせる習慣づけとなるので、身につけば疲れにくくなります。また、「歩く」、「昇る」という動作も有効です。

■ お勧めは、少し大股でウォーキング

ウォーキングは全身の血行を促進します。速く歩く必要はないので、ゆっくりと歩きましょう。ふだんよりもやや歩幅を広めに（靴のサイズ1足分）とると、骨盤周辺の筋肉がより多く使われ、姿勢の矯正にプラスに作用します。



職員からの挨拶

退任の挨拶：澤出吉秀



3月31日をもって、中野地域ケアプラザの所長を退任いたしました。

在職中は、一方ならぬご厚情を賜りこころよりお礼を申し上げます。何とかここまで勤めることができましたのも、ひとえに皆様方のご高配あってのことと存じます。

これからは、皆さんとともに過ごした日々の思いを心にいただき、第三の人生をボランティア活動を中心にしながら精一杯過ごしていきたいと思っています。

今後は、地域に住んでいる一個人として地域つながりをつくっていくべき努力をしたいと思っています。

最後になりましたが、SELP・杜の施設長を含め7年余りの期間でありましたが皆様方にお世話になり、本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

着任の挨拶：富永秀樹



この度、4月1日より所長として着任いたしました。

当ケアプラザに入職以来、これまで通所介護相談員、介護支援専門員、地域活動交流コーディネーターとして、地域の皆様とさまざまな場面で関わらせていただけてきました。

これからは所長職という重責を担うこととなりますが、これまで皆様にご支えていただき培った経験を十分に活かし、中野地域ケアプラザがより一層地域に根ざし、皆様に信頼され、親しまれる施設となるよう努めてまいります。

今後ともご指導ご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

なお、私が兼務してまいりました副所長職には、介護支援専門員の穴井が後任として着任しております。重ねてお願い申し上げます。

新コーディネーター着任の挨拶（地域活動交流）：遠山直美



今年度より、地域交流活動部門のコーディネーターを務めさせていただく事になりました。かつてSELP・杜のグループホームに携わり、地域の方々と関わらせていただいております。かれこれ15年位前でしたので、初めてお目にかかる方がほとんどだと思います。微力ではございますが、地域をさらに元気にするお手伝いが出来れば幸いです。今後とも、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

杜からの風

栄区連会承認 第2号
発行日：2015年5月1日
編集・発行：横浜市中野地域ケアプラザ
発行責任者：富永 秀樹
お問い合わせ先：045-896-0711
所在地：横浜市栄区中野町400-2
Email：nakano@morinokai.or.jp

中野地域ケアプラザからのお知らせ

中野地域ケアプラザで行われる5月～7月の講座です。ぜひ、みなさんご参加ください！

お問い合わせ・お申込み **045-896-0711**

● 男の家庭科 ～野菜マイスターが伝授する『野菜のいろは』～

おいしい野菜の見分け方・調理法・育て方を学びます。タマネギの収穫体験&持ち帰りもあります。

日時 5/19(火) 10:00～12:00

定員 男性15名(定員次第、締切) 参加費 300円

● シニアになったら受けたい講座 [第1部] 遺言書を残そう [第2部] 高血圧について

日時 5/23(土) 参加費 無料

第1部 13:30～15:30

講師：神奈川県司法書士協同組合

第2部 15:30～17:30

講師：中野浩成先生(なかのクリニック院長)

定員 おおむね60歳以上の方、先着40名

● およこのひろば「キッズリトミック」 (共催:OYAKO CLUBチューリップ)

日時 5/26(火)

① 10:00～10:45(0才～2才児と親)

② 11:10～11:55(2才児～未就学児と親)

定員 各20組(定員次第、締切) 参加費 1組300円

お申込 およこのひろば 892-1030へ

● 介護者のつどい

知りたい!介護の便利グッズのあったらいいなを紹介しします。

日時 6/20(土) 13:30～15:30

対象 介護者もしくは介護に関心のある方

参加費 無料 ※6/19(金)までにご連絡ください。

● 男の家庭科 ～匠の技を学ぶ～

各回にその道の達人をお招きし、家庭ですぐに役立つ技を伝授します。

日程

① 6/9(火)：剪定/石井造園(株)

② 6/16(火)：裁縫/栄リフォームむつき会

③ 6/23(火)：修繕(網戸の張り替え)

／NPO住まいの学習館

④ 6/30(火)：調理/本田 桂子氏

時間 ①～③10:00～12:00

④10:30～14:00

定員 男性15名(定員次第、締切)

参加費 全4回2,500円

※全回参加できない方は、ご相談ください。

● 夏休み直前! 小学生向けDIY子ども工作講座

木材を使った自由工作を楽しみながら、正しい道具・工具の知識を習得しましょう!

日時 7/5(日) 10:00～12:00

定員 小学生20名(定員次第、締切)

参加費 200円 ※6/1(月)より、受付開始

● あかちゃんと遊ぼう! 小学生ボランティア募集

子ども広場モーリーズで、赤ちゃんや小さな子とふれあう体験をしませんか。

ボランティア説明会 7/21(火) 11:00～12:00

定員 小学5～6年生、10名

お申込 モーリーズ代表 北村 891-1091

中野デイサービスだより

よいこと たくさん！ 次世代交流



私達にとって1人で過ごすことはむずかしく、毎日の暮らしの中で、ご近所同士の挨拶といった少しのふれあいで笑顔や元気が湧いてくる気持ちは、どなたも感じた事がありだと思えます。

さまざまな世代との交流は、さらに生活の質を上げ、心の支えとなり、大きな活力となります。

そこで中野デイサービスでは、高齢者と子ども達のふれあう機会が近年減っていることに注目。レクリエーションやボランティア体験を通じた園児～中学生との交流を、ご利用者さんに楽しんでもらっています。

先日は、幼稚園児が訪れ風船バレーボールを楽しみました。また、小学生との言葉クイズでは、子ども達とご利用者さんが一緒に考え・相談する姿も見られました。ボランティア体験にきた中学生からは、ご利用者さんにお茶を入れたり、かるたをしながら将来の夢などを語った経験や思いをまとめた感想文が、デイサービスに届けられました。

こうした取り組みが次世代の育成になり、地域貢献につながればと、デイサービスの熱い思いはまだまだ続きます！今後も積極的に行ってまいります。



利用者アンケート実施結果について

ケアプラザではより良い施設運営を目指し、毎年貸し館をご利用の方を対象にアンケートを実施しております。今年は1月に実施し、大半は良好とのご回答をいただきました。しかし、改善の必要性が見込まれる貴重なご意見も頂戴しましたので、ご報告させていただきます。（無記名方式 有効回答 88/100）

【地域活動交流部門のアンケートより】

■ご意見①：「貸部屋の利用をする際、ときどき床が汚れている。」

改善策 貸部屋を利用された団体への清掃協力の呼びかけと、職員による部屋の確認徹底を図り、後から利用される方が気持ちよくお使いいただけるよう配慮していきます。またワックスの重ね塗りにより、床面に色ムラがあり汚れているように感じる場合があります。定期的に修繕作業を実施し、環境整備に努めてまいります。

■ご意見②：「緊急時や災害時における安全確保の方法について職員から十分な説明がありましたか？」

の問いに、「なかった」「覚えていない」との回答がありました。

改善策 各部屋に、避難経路や地震・火災発生時の対応についての掲示や、貸し館抽選日など、定期的に利用団体の代表の方への説明を行ってまいりました。今後も、定期的に周知を促す機会をつくるほか、利用される方全員にチラシをお渡しするなど周知を徹底し、ご利用時の安全を呼びかけていきます。

※他部門のアンケート結果については、館内掲示などでお知らせする予定です。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

ボランティアのちから

第14回 介護支援ボランティア 上野けささん、深石キエさん

このコーナーでは、中野地域ケアプラザで活動していただいているボランティア団体・個人の方をご紹介します。今回は、中野デイサービスにてボランティアとして毎週木曜日に活動して下さっている上野けささん、深石キエさんです。



左：深石さん、右：上野さん

ご利用者さんのお風呂上がりのドライヤーかけ、パズルやオセロなどといったレクリエーションのお相手、昼食時の配膳など、多岐にわたる活動をして下さっている上野さんと深石さん。お二方はボランティアを通じて親交を深め、今ではお互いの存在が活動の励みにつながるほど仲良くなりました。

上野さんは、中野デイサービスにおけるボランティア歴は16年と大ベテラン。きっかけは介護講座の実習で中野を訪れた際「これはおもしろそうだ！」と感じ、以後、“明るく人と接すること”をモットーに活動を続けて下さっています。「お昼時には、ご利用者さんからぬか味噌のおいしい漬け方を教えてもらったり、人生の尊敬する先輩から知恵とパワーをいつもいただいています」。

深石さんは、2年前『ヨコハマいきいきポイント』の講習会に参加したのをきっかけに活動をスタート。当初は、「自分にできるのかしら」と不安を抱いていましたが、上野さんと出会い意気投合。以前看護師をやっておられた経験も活かし、今では「楽しく・健康でボランティアを続けられる事が本当に幸せ」と感じて下さっています。

「怒ったシワをつくるより、笑ったシワをつくりたい(上野さん談)」の言葉通り、ご利用者さん、そしてお互いが会える木曜日の活動を笑顔で楽しんでおられます。ボランティアを通じて結ばれたお二人の縁が、これからも続き・広がりますように。

(取材協力：パソボラ横浜 shio)



地域包括支援センターからのお知らせ

『親の家を片付けるということ。』開催報告

整理収納アドバイザーである古川めぐみさんを講師にむかえ、『親の家を片付けるということ。』を開催しました。

「ほめながら、楽しんで片付けをする」、「片付けの時間は大切な思い出を見直す大事な時間ととらえる」など、子ども世代が親の家を片付ける時の心がまえやコツについて話していただきました。また、「処分する品物に『私の手元に来てくれてありがとう。』という感謝の気持ちで向かうと良いです」という話もあり、参加の方々が大きくなつづかれていますのが印象的でした。

定員を超える方が出席され、終了後のアンケートには「今日の内容を親に伝えて一緒に片付けに取り組みたい」、「自分にも置き換えて聞き、今のうちに考えておかなければと思った」など前向きなコメントが寄せられました。

