

## 『男の家庭科 ～匠の技を学ぶ～』を開講しました



総勢で24名の男性が参加してくれました

「生活にすぐに役立つ技を専門家に教えていただき、家庭で活用してほしい」、「講座参加率の低い男性に来館していただき、地域の方々との交流を深めながら一緒に新しい学びを楽しんでほしい」。そんな願いを込めて企画した4回連続講座『男の家庭科 ～匠の技を学ぶ～』を開講しました。

“剪定、裁縫、修繕、料理”と各回に匠をお呼びし、実技を中心に初心者でもわかりやすい説明を織り交ぜながら教えてくださいました。毎回、参加者からは「あー、なるほど！」と

声があがり、新しい発見を楽しんでいる様子でした。

全講座を終えて、参加者の方からは「いずれも日常生活に役立ちそうに思います」、「どの講座においても親切に教えていただき、新しい発見も多くありました」などの声をいただきました。1ヶ月間、毎週顔を合わせていた皆さんとお会いできなくなるのが淋しく感じるほど、和気あいあいとした雰囲気の中、職員一同も充実した時間を過ごすことができました。

また、喜ばしいことに今後はボランティアとして活躍して下さる方が5名も名乗りをあげてくださいました。これからも、さまざまな“新しい挑戦と出会いの輪”が広がっていくような講座を展開していきたいと思っております。



庭木の剪定を学ぶ  
石井造園(株)



針と糸の基本を学ぶ  
栄リフォームむつき会



網戸の張替えを学ぶ  
NPO 住まいの学習館



料理の基本・応用を学ぶ  
本田 桂子氏

## ボランティア大募集

「ありがとう」の言葉に胸がほっこり。やりがいと達成感も得られるボランティア活動を、はじめませんか？



### 配食グループこだま

地域の高齢者の皆さまへ手作り弁当を作り、配達しています。現在、調理と配達のボランティアさんが足りず、困っております。ご興味のある方、一緒に楽しく活動しませんか？

#### ▶ 活動日：毎週木曜日

- ※ご都合のよい週だけでもOK
- ※特に車で配達可能な方、大歓迎！  
(尾月、公田方面の配達者が不足している為)

▶ 連絡先：080-1117-7990 (配食こだま)、  
045-896-0711 (中野地域ケアプラザ)

### おたすけボラ・中野

高齢者や障がいをお持ちの方を対象に、庭木の剪定や草むしり、お部屋の片付けなど、生活上のちょっとした困りごとをお手伝いしています。男女、経験問いません。あなたの空いている時間を“地域のおたすけ隊”として活動してみませんか？

※P3「ボランティアのちから」参照

▶ 連絡先：045-896-0711  
(中野地域ケアプラザ)



# 杜からの風

栄区連会承認 第38号  
発行日：2015年8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：横浜市中区中野町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8月～10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**

### いちから学ぶ 元気アップ麻雀 (全10回)

脳トレと健康づくりにもなる麻雀を覚えよう！

日時 8/20,27 9/3,10,17,24  
10/1,8,15,22 (各木曜)

時間 13:30～16:30

定員 16名(応募者多数時、抽選)

※初めて麻雀をされる方で、原則すべて参加できる方

※全回参加が難しい方はご相談ください

参加費 5,000円(10回テキスト代含む)

※応募メ切日：8/5(水)

### 介護者の集い ～歩いて行ける施設見学～

日時 9/17(木) 13:00～16:00

定員 10名(定員次第、締切) 参加費 無料

※高齢者を介護している方、  
または介護に興味のある方

### 全身きたえて若がえり講座

◆ バランスよく食べて若がえり

日時 9/25(金) 13:30～15:30

◆ 美しい歩き姿で若がえり

日時 10/27(火) 10:00～12:00

定員 各30名(定員次第、締切) 参加費 無料

### おやこのひろば『プレイアート』～ダイナミックにペタペタ描こう！～ (共催:OYAKO CLUB チューリップ)

日時 10/6(火) 10:30～11:30

定員 2才以上の未就学児と保護者20組  
(定員次第、締切)

参加費 1組300円

お申込 おやこのひろば 892-1030

※応募開始日：9/2(水)

### 山田陽治さんによる自然の楽校 いたち川ミニ水族館をつくろう！

川に生息する生き物をさがそう！川の安全講習もあります。ぬれてもいい服装で参加してね。

日時 9/5(土) 9:30～14:00 ※雨天中止

定員 親子15組(小学3年生以上の子は1人での参加可) ※定員次第、締切

参加費 1人400円(2才以下は無料)

場所 六反町公園付近

持ち物 昼食、飲み物、サンダル、タオル、帽子など

※応募開始日：7/29(水)

### ふれあいの会 食事会

男性料理教室『あさの会』のメンバーが作る健康メニューです。

男性の参加大歓迎、おまちしています！

日時 9/8(火) 12:00～14:30

参加費 500円

### 子ども広場モーリーズ ベビーマッサージ教室

日時 10/12(月・祝) 10:30～12:00

対象 生後2ヶ月～ハイハイ前までの赤ちゃんと保護者12組(定員次第、締切)

参加費 1組300円 ※応募メ切日：10/9(木)

★☆☆ 幸福スパイス ☆☆☆

# パワーリハビリテーション

大切な家族が、いつまでも楽しく過ごせたら……。皆さまは、どう思いますか？  
中野地域ケアプラザでは、7月1日から「パワーリハビリテーション」がスタートしました。

このたび、デイサービスに仲間入りした大きなトレーニングマシンは3台（下の画像をご覧ください）。ご利用者さんの“日常生活の改善と心の豊かさを図っていただけたら”という職員一同の願いがこめられています。

「パワーリハビリテーション（以下：パワーリハビリ）」とは、一般の筋力向上トレーニングとはちがひ、普段使われない筋肉や神経を少ない負荷で運動することで体が刺激を受け活性化し、再び活動しやすくするものです。入浴よりも心臓への負担が少なく、“楽である”というご発言を確認しながら、運動をすすめていきます。

体が動きやすくなるだけではありません。介護が必要になる原因の動作や体力の低下、つらさが解消されるので、“歩きやすい・転びにくい・洋服が着やすい”ことが増え、自信をもてるようになりハツラツとした生活になる方が多くなります。また、脳卒中や糖尿病などの病気や諸症状、年齢とともに避けにくくなる腰痛、背中が丸くなる、歩幅が狭いといった事も減り、今問題となっている認知症も改善できる効果が期待できます。

行った動作の数を声に出して数える有酸素運動のたびに、神経の末端からさまざまな物質が放出されて心にも効果的です。心地よさを感じ、日頃の悩みも忘れてしまうなど——良い事がたくさんあります。

実際に、「パワーリハビリを続けたら趣味の登山を再開し富士山の8合目まで登った」、「社交ダンスを初めた」、「ゴルフや旅行を楽しんでいる」などの成果が出た方もいらっしゃるそうです。

パワーリハビリで行動が変わる事が、最終的な目標です。

パワーリハビリテーションで、何かが変わる。

笑顔あふれる毎日のために、楽しみながらはじめてみませんか。

## 導入した3つのマシンを紹介



## ボランティアのちから

### 第15回 おたすけボラ・中野

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、地域にお住まいの高齢者や障がいをお持ちの方のサポーターとして活動を行っている『おたすけボラ・中野』さんです。



代表：宇井さん（前列右から2番目）、須賀さん（後列1番左）とメンバー

3年前、地域交流部門で実施した講座に参加された方が中心となり発足した『おたすけボラ・中野』。団体名の通り、地域にお住まいの独居高齢者の方、障がいをお持ちの方のお助け隊として、活動を行なっています。その活動について、代表の宇井さん、メンバーの須賀さんにお話を伺いました。

「ガラス拭きや網戸の清掃をした際に、ご本人にとっても喜ばれました。“微力ながらも喜んでいただける”という充実感が、活動の原動力になります（宇井さん）」。

草むしりや剪定を中心に積極的に活動をされている須賀さんは、地区のシニアクラブでも同様の活動を長年されています。「社会的貢献をしているという自負や、自分の健康のため、そして人とのつながりが生まれるからボランティアをしている感じかな。経験を活かせるし、新しい技術や知識もつくし、何よりも人に喜ばれているのがわかるから励みになるよね（須賀さん）」。



剪定の作業中。懇切・丁寧に仕上げてくださいます。

一度、依頼の多い“剪定&草むしり”の作業日にお邪魔しました。広い庭で4人のメンバーが草刈り機などを使って生い茂った草を刈り、ゴミ捨てしやすいようにと切断した木や枝を細かくまとめたり——そんな大変な作業の中でもメンバーの方に笑顔があるのは、依頼者の方の「ありがとう」という言葉の力なんだと思いました。

★一緒に活動して下さるメンバー、募集中！詳細は裏ページへ。

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 『シニアになったら受けたい講座』開講！

地域包括支援センター主催で表題の講座を開催しました。

第一部は権利擁護講座「遺言書を残そう」、第二部は介護予防普及啓発強化事業として「高血圧について」を企画し、それぞれ司法書士の芹川直樹氏、なかのクリニック院長の中野浩成医師よりご講話いただきました。

第一部では、話題になっている“終活”で皆さんの関心も高く、講義のわかりやすさもあって、終了後には「もっと詳しく聞きたい」、「第二弾を希望する」など好評をいただきました。

第二部では、高血圧は薬の詳細や予防第一であること、心臓疾患などさまざまな病気の引き金になるという説明を受けました。参加者からは、自分の薬のことや生活習慣についてなどの質問が相次ぎ、その都度丁寧にお答えいただき中野先生のお人柄を感じる講座でした。



上：司法書士の芹川氏  
下：なかのクリニック院長の中野氏