

ゆうづる

(ゆうほう)

優包

夏号



〒230-0024  
 横浜市鶴見区市場下町11-5  
 指定管理者：社会福祉法人 大樹  
 横浜市鶴見市場地域ケアプラザ  
 発行責任者：河野 新一  
 令和2年5月20日発行  
 HPアドレス：<http://www.taiju.or.jp>  
 TEL 045-504-1077  
 FAX 045-500-6677

～地域の皆様が優しさに包まれる

地域包括支援センターを目指します～

## こんにちは！地域包括支援センターです！！

いつまでも元気に、地域で安心して生活できるよう、横浜市が設置している身近な相談窓口です。専門職が相談に対応することで、オール市場地域にお住まいの皆さんの「心身の健康」「生活の安定」に必要な支援を行います。今年度から、新しいメンバーで運営しております。ぜひ顔を覚えて下さい♪

★新型コロナウイルス感染拡大防止のためのゆうづる休館中も、相談対応はしておりますのでお気軽にご連絡下さい。



### 地域包括支援センターの業務



#### ① 総合相談

高齢者の皆様、ご家族や地域の方の相談に対応し、必要なサービスにつなげます。  
 (介護だけでなく生活全般の相談もどうぞ)

#### ② 権利擁護

人権や財産を守る支援  
 (成年後見制度、虐待防止、消費者被害防止等)

#### ③ 介護予防

介護状態への進行を予防し、自立生活を支援します。  
 (予防教室開催、介護予防ケアプラン作成等)

#### ④ 包括的・継続的ケアマネジメント

ケアマネジャーへの支援、様々な機関とのネットワークづくりに取り組み、適切なサービスの提供と住みやすい地域作りを支援します。

### 例えば…こんな時気軽にご相談下さい！

・ひとり暮らしを続けられるか心配	・買い物など日常生活で少し不安がある
・お金の管理や契約に自信がなくなってきた	・介護保険のサービスを利用したい
・家族が認知症かもしれない	・最近近所の一人暮らしの高齢者を見かけない

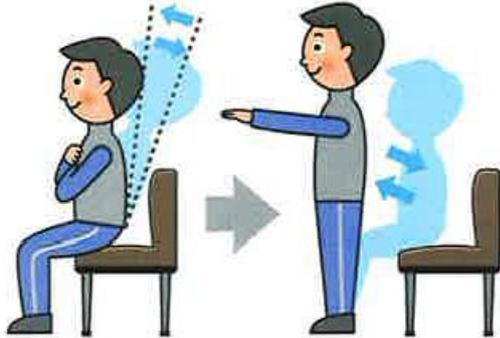
# 包括支援センターからの お役立ち情報

新型コロナウイルス感染防止のため、ご自宅の中で過ごす時間が増えていますが、皆さんの体調はいかがでしょう？  
不安なこともたくさんありますが、今だからできることがあるかもしれません。ご自宅での時間を快適に過ごすために…気軽に始められる体操の提案です。

★膝・腰・関節症など、トレーニングをする部分に問題がある場合は、主治医に相談しましょう。

## 股関節の伸展・筋力強化

### 椅子立ち(スクワット)



上半身を一番後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。(4～8回繰り返す)

体力が落ちないように、家の中でも立ったり、歩いたりする時間を増やすこと。また、ラジオ体操などもおすすめです！



## バランスの強化

### ダイナミックフラミンゴ

少しの運動でリフレッシュ！



椅子から移動する前などついでに運動！

視線を前に、足を床から5cm位上げて左右それぞれ20～40カウント数えましょう。

※引用:「GOGO 健康！ロコモ予防大作戦」  
(横浜市健康福祉局地域包括推進課)

## モノ忘れ・ヒト忘れ解消・脳トレ

最初は前がパー、後ろがグー。途中でチェンジ！

左手は親指、右手は小指を一緒に出す。途中でチェンジ！

グーが前パーが前体操

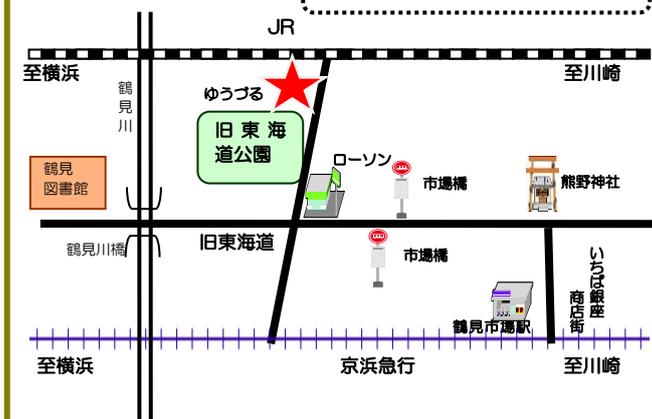


数数え体操

### 【案内図】

※車でのご案内はご遠慮下さい。

京急線鶴見市場駅より徒歩8分  
横浜市営バス18系統 市場橋下車徒歩4分



## まずは私たちにご相談ください！

私たち地域包括支援センターは、福祉・介護・健康に関する何でも相談所です。困ったことがあったら、とにかくまずはお電話ください。

代表:045(504)1077

相談専用:045(504)1188