

☆☆介護予防週間☆☆

つづき de 元気



いくつになっても、自分らしく元気に暮らせるための
介護予防の取り組みを介護予防体験や講座でご紹介します。
みなさん奮ってご参加ください。

開催期間：令和元年

6月24日（月）～6月27日（木）

	介護予防 パネル展	ロコモ予防講座	体力判定& ロコモ予防相談会
日時	6月24日 12:00 から 6月27日 16:00	6月24日（月） 10:00～12:00	6月27日（木） 10:00～12:00
会場	都筑区役所 1階区民ホール	都筑区役所 6階大会議室	都筑区役所 1階区民ホール
申込み	申込不要	事前申込制 （先着順）	申込不要

※内容や申込方法についての詳細については、中面をご覧ください。

学んで



体験して



元気をつづけよう！

つつき de 元気!

介護予防パネル展

6月24日(月)12:00
~6月27日(木)16:00
都筑区役所 1階 区民ホール

介護予防や健康づくりに関するパネル展示を行います。

地域包括支援センター主催の講座や元気づくりステーションについてもご紹介します。お近くで参加できる講座や介護予防グループと出会えるかも!

体力測定会

6月27日(木)10:00~12:00
都筑区役所 1階 区民ホール

ロコモ度テストは「立つ・歩く・走る・座る」など日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”を確認するためのテストです。

定期的にテストをしてロコモ度をチェックしましょう!

ロコモ度チェックできます



ご希望の方には、ハマトレ等のロコモ予防につながる体操のアドバイスや体操・運動が続けられる場所の紹介を行います!



ハマトレは高齢者の“歩き”に着目して開発されたロコモ予防のトレーニングです。体操を覚えて家でも実践してみましょう♪

プログラム

★ ロコモ予防講座 ★

ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴う筋力の低下や骨・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。ロコモ予防体操で、はつらつ元気な歩ける身体をつくりましょう。

日時：令和元年 6月24日(月)
10:00~12:00(受付9:30から)

会場：都筑区役所 6階大会議室

対象者：都筑区にお住いの65歳以上の方
50名(事前申込制)

講師：beawke 介護予防運動指導員
久野 秀隆 先生



【 申込方法 】

6月11日から電話・FAXにて先着順で申し込みを受け付けます。
(FAXの方は、裏面のFAX申込票をご利用ください。)



申し込み・問い合わせ先

都筑区 高齢・障害支援課

高齢支援担当

TEL 045-948-2306

FAX 045-948-2490



【電車】

市営地下鉄ブルーライン「センター南」下車
(徒歩約6分)

- ① 改札を出てそのまままっすぐ
出口1の通路を直進。
- ② 駅構内から出たところを
すぐ右折。

【バス】

市営バス「都筑区総合庁舎」下車
(徒歩約1分)

* 都筑区総合庁舎駐車場は有料となっております。
総合庁舎へお越しの際は、できるだけ
電車・バスを御利用ください。

FAXでお申し込みの方は、本紙に御記入の上、下記FAX番号に送信して下さい。
お間違えのないように送信をお願いします。

介護予防週間

「ロコモ予防講座」申込票

《送信先》

FAX : **045-948-2490**

都筑区福祉保健センター 高齢・障害支援課
高齢支援担当

◆ 氏名 : _____

◆ 住所 : _____

◆ 電話番号 : _____

※ 申込票に記入していただいた情報は、本事業の実施のために使用し、それ以外には使用しません。

知って安心講座

～家族信託と成年後見制度編～

自分や親が認知症になってしまったり、突然倒れてしまった時、お金の管理はどうされますか？

「お金の管理は誰にお願いしたらいいの？」

「転居や老人ホーム入所の契約手続き、自宅の処分はどうすればいい？」



老後の財産管理、たくさんある選択肢のうちの、家族信託と成年後見制度についての講演会です。
“老後の悩み、知ってあんしん！！”

日時：2019年7月27日(土)
13:30～15:00

場所：多目的ホール

内容：講演「家族信託と成年後見制度」

講師：(一社)民事信託相談センター 本間弘一氏

定員：30名 費用：無料

申込：2019年6月11日(火) 10:00～
来館または電話にて受付開始



介護者のつどい

毎月第4木曜日 13:30～15:00

場所：ボランティアルーム

費用：無料

○6月27日(木)

茶話会(申込み不要)



○7月25日(木)

ミニ講座：自宅のできるセルフマッサージ

講師：ひまわり治療院 大沢 真氏

申込：7月1日(月)より

来館・電話にて受付開始



ほっとカフェ中川

6月からケアプラザでオープンします！

5月末日に営業を終了したほっとカフェが、月2回、ケアプラザに場所を移動し、様々な形でまちの活性化や地域の交流促進と貢献を行う「ほっとカフェ・コミュニティ」として活動します。カフェと講座などのイベントを行います。今まで通りどうぞお気軽にご利用ください。

毎月 第2金曜日・第4月曜日

〈6月14日(金) / 6月24日(月)〉

時間：10時～15時(ラストオーダー14:30)

場所：多目的ホール

●商業地区の花と緑のまちづくり
花と緑のまちづくりをしている中川ルネッサンスプロジェクトを行っていますので、声をかけてください。

★メニュー★
挽きたてのコーヒーや紅茶等の飲み物、手作りシフォンケーキなど・・・



詳しい情報は・・・
毎月発行のカフェ通信『ほっとカフェ中川』のホームページをご覧ください。

災害食を知って備えよう！



～ストックしてある食品をちょっとした工夫で美味しい一皿に～

備えておくと便利な食糧備蓄を使って、中川地区のヘルスマイトさんと一緒に防災食を作ってみませんか？

日時：6月26日(水) 10:00～11:30

対象：シニア世代 定員：20人

参加費：無料 場所：多目的ホール

持ち物：17吋・三角巾・マフ・飲み物

申込：6/5(水) 10時より来館または電話

(社福) 横浜市中川地域ケアプラザ

〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

☎045(500)9321

地域包括支援センター / 地域活動交流 / 生活支援

HP：<http://www.nakagawa-c-waka.jp/>

休館日：毎月最後の日曜日(全館清掃点検日)

開館時間：9:00～21:00(日曜祝日：～17:00)

担当地区 大槻町・大槻西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアフラガ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ☆障がい ☆子育て 講講座+ 受受付日 申申込 定定員 参参加費 対対象 持持ち物



梅の旬は6~7月です。店頭に出回る時期が短いため、5月あたりから頻繁に入荷を確認してもよいかも。未熟うちに収穫される青梅は梅酒に使われ、ある程度色がつくまで熟してから収穫される完熟梅は梅干しに使われます。古来より体に良い食べ物として知られており、疲労回復・老化防止を中心にさまざまな薬効を持つとされています。

月	火	水	木	金	土	日
				6/1 榎本武揚が 思い描いた ことは? 13:30~ 講 定	1 貸館抽選日 9:30~ ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	2
3	4 	5 ★災害食を知 って備えよう 受	6 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~	7 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う! 10:30~	8 ★昔懐かし ラチオ体操 10:00~ 持	9
10 	11 ★知って安心 講座「家族信託 と成年後見制 度」 受	12 ★なかなか サロン 13:00~ 参	13 ☆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	14 ★ほっとカフ エ in 中川 10:00~	15 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	16
17 ★知ってすこ やか・美味しい 日本茶講座 10:30~ 定 参 講	18 ☆親子で楽し むお話し会 10:30~ 対	19 ★うたのWA 13:30~ 定 参	20	21 	22	23 ☆みんな で食べよ う 12:00~ 参 対
24 ★ほっとカフ in 中川 10:00~	25 6/26 ★災害食を 知って備え よう 10:00~ 講	26 ★なかなか サロン 13:00~ 参	27 ◆中川健康麻 雀サロン 12:30~ 参 対	28 6/27 ★介護者の つどい 13:30~ 対	29	30 全館 清掃日

情報ラウンジ作品展のご案内

5月31日(金)~6月19日(水)まで



中川書の会 作品展

日々書き綴った書道を展示します。
ぜひお立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321



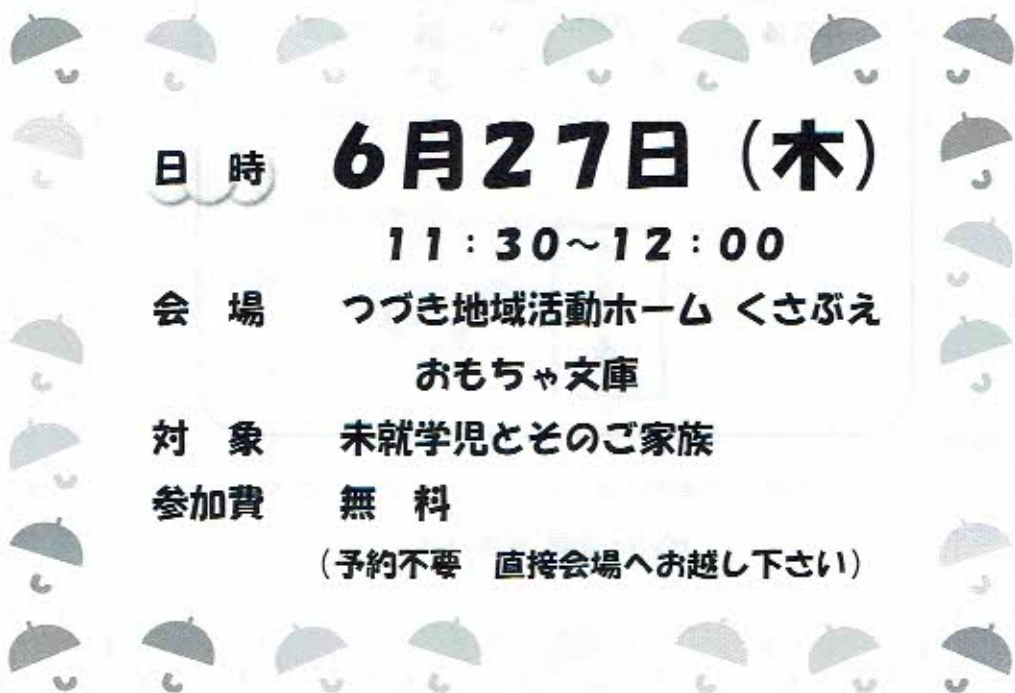
おもちゃ文庫の おはなし会



6月はパネルシアターを行います。

また季節の歌や手遊びも行いますので、

ぜひ親子で遊びに来てください。



日時 **6月27日(木)**

11:30~12:00

会場 **つづき地域活動ホーム くさぶえ
おもちゃ文庫**

対象 **未就学児とご家族**

参加費 **無料**

(予約不要 直接会場へお越し下さい)

毎月第4木曜日

11:30~12:00

次回は **7月25日(木)**

8月22日(木)

9月26日(木)

開催予定です。ぜひご参加下さい。

おもちゃ文庫は親子で遊べる
フリースペースです。

火・水…13:00~15:00 木・金…10:00~15:00

上記の時間は小学生低学年までの地域の子どもとご家族が利用できます。

その他の日時(10:00~17:00)は発達に不安のある子どもとご家族が利用できる時間になります。

おはなし会がない日もぜひ遊びに来てください!

社会福祉法人 同愛会 つづき地域活動ホーム

くさぶえ



〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

Tel 045-590-5778

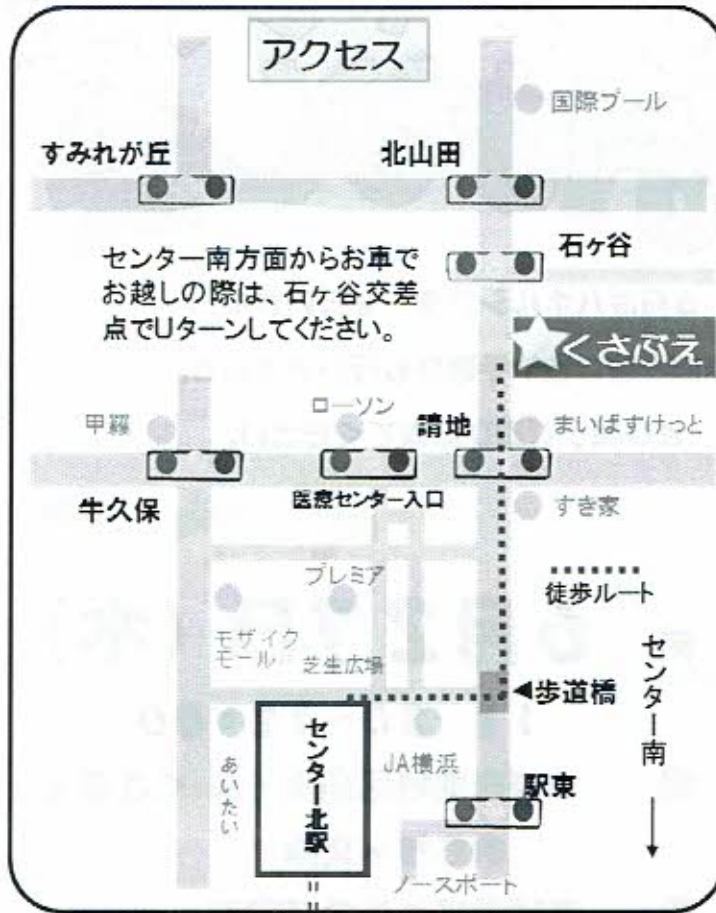
Fax 045-590-5779

ホームページはこちら!

<http://www.e-kusabue.org/>



地図はうらを見てね♪



交通 市営地下鉄ブルーライン・グリーンライン
センター北駅 徒歩 8分

社会福祉法人 同愛会 つづき地域活動ホーム **くさぶえ**

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

Tel 045-590-5778 Fax 045-590-5779

<http://www.e-kusabue.org/>

くさぶえ おもちゃ文庫に
遊びにきてね



北山田地区センターたより

特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 横浜市北山田地区センター URL//www.tsuzuki-koryu.org <2019夏号>



<地区センターをご存知ですか>

皆様の地域活動、趣味や学び、仲間作り、特技の活用、ボランティアなどの活動の場です。会議室、料理室、和室、工芸室などのお部屋は団体登録の上ご利用下さい。ロビー、幼児プレイルームは登録や予約なしでご利用いただけます。卓球、ダンス、パドミントン、コーラス、英会話、詩吟、ヨガなど会員募集中のサークルがたくさんあります！

<図書コーナー・・・新しい本のご案内> 1人2冊まで2週間の貸出しです！

※蔵書数約1万冊。初めてご利用の方は住所確認できるものをご持参ください。

- シーソーモンスター (伊坂幸太郎) ●怪物の木こり (倉井盾介) ●帰還 (堂場瞬一)
- 東京貧乏女子 (中村淳彦) ●カゲロボ (木皿泉) ●泣くな研修医 (中山祐次郎)
- チョコちゃんに叱られる (オオシカケンイチ) ●思わず考えちゃう (ヨシタケシンスケ)
- エマおばあちゃん (ウエンディケッセル) ●おそろに はてはあるの? (佐治靖夫) 他



講座のご案内

<申込・問合せ>
☎045-593-8200

<申込方法>

開催1か月前から電話、窓口にて受付。

藍の生葉染め DAY

ストールを、都筑で育てた「藍」で夏空色に染めましょう！

7/30 (火) 10:00~12:00

参加費：2500円(材料費込み)

ネイティヴフラワーのサマースワッグ

南国の夏らしいお花や葉を束ねたスワッグで、お部屋を爽やかに！

7/10(水) 10:00~11:30

参加費：2500円(材料費込み)

注意：こちらは6/11より予約受付です。

ロビーコンサート

風下がりにゆったりしたひと時を

8/3：木管五重奏

9/21：懐かしの歌をギターで

いずれも土曜日 13:30~14:30

(予約不要・無料)

世界のDining⑤

タイ料理にチャレンジ!

7/4、11 (木)

10:00~13:00

参加費：3000円

1日目：パッタイ・ソムタム

2日目：グリーンアレー、

えびトースト他



モザイクタイルで鍋敷き作り

お好きなタイルを選んで、ご自宅に合わせたデザインを！

6/25(火) 9:30~12:00

参加費：2000円(材料費込み)

[ご案内]

開館時間 月~土 9:00-21:00 日・祝 9:00-17:00

小学生 17:00 まで 中学生 18:00 まで

休館日 第2月曜日(祝日の場合翌火曜日)

駐車場 予約制。利用前日14時より受付。

7月21日(日)は、選挙会場となる為、次の日程は体育館のご利用はできません。ご不便おかけします。

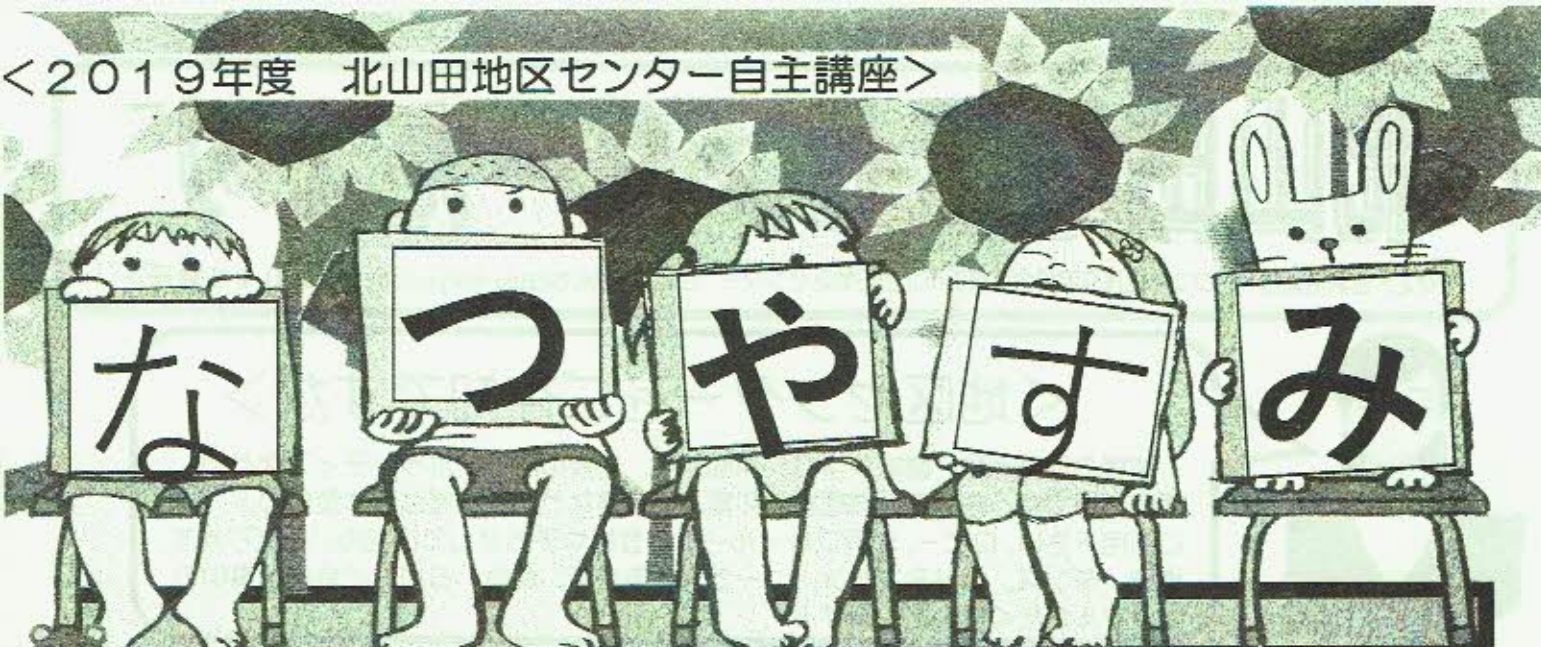
7月20日(土) 13:00 ~ 21日(日) 終日

裏も見てね。

特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 横浜市北山田地区センター

〒224-0021 横浜市都筑区北山田 2-25-1 ☎045-593-8200

検索 北山田地区センター



和のプロに習うゆかたの着付け
目指せ！ひとりで着られるもん

ゆかたを着てみよう！

日時 7/21.28 9:30-11:30
8/3.4 15:30-16:30
対象 年中以上親子**定員** 10組
参加費 無 ※浴衣レンタル1000円

都筑区卓球協会のご指導
初心者も大歓迎

子ども卓球教室

日時 7/23-27 9:30-11:30
対象 小学生**定員** 50人
参加費 2500円(全5回分)
※貸し出し用ラケットも有

チュチュのパン藤崎先生とカメ
ロンパン作り 試食&お土産♪

親子パン教室

日時 7/29 9:30-13:00
対象 小学生親子**定員** 8組
参加費 1600円(兄弟1人追加
につき+800円)

自由研究応援プログラム！

親子でチャレンジ！

**プログラミングで
ゲーム作っちゃお**

日時 7/31 ① 9:30-11:30
② 12:30-14:30
対象 ①小1、2年生親子10組
②小3以上親子10組
注：キーボードを触った事があるお子様
参加費 800円

レモンで電池を作って実験！オルゴールを鳴らそう。

理科実験教室

日時 8/6 9:30-11:30
対象 小学生**定員** 24人
参加費 800円

木の枝や実を使って動物作り。
木についてのレクチャーも！

森の木工教室

日時 8/2 9:30-11:30
対象 4歳以上(未就学児保護者同伴)
定員 20人**参加費** 800円

ユニクロ **UNIQLO**
親子で服のコーディネート
体験&服の役割・大切さを学ぶ

ユニクロ港北東急の服を着て親子ファッションリンク&撮影。体験後、服の大切さを学び難民支援の為にリサイクルボックス作り

日時 7/28 9:00~12:30
集合 港北東急(詳細は申込時)
解散 北山田地区センター
対象 小学生親子15組
(サイズ110-150)
参加費 500円/1組

いつもと違う和室にドキ！

**ちょっぴりこわーい
夜のおはなし会**

日時 7/27 18:30-19:30
対象 小中学生親子**会場** 和室
定員 20人 **参加費** 無

読書プレゼントをもらおう！

**夏読 なつどく
~めざせ！読書マイスター**

<プレゼントGET方法は2種類>
① 本を読む→1冊で1Pt
② おすすめ本紹介→1冊で1Pt
5Ptと10Ptでプレゼントあり！
日時 7/1-8/31 **対象** どなたでも

夏休みに沢山読書をしませんか？

課題図書、おしりたんてい、サバイバル、青い鳥、歴史各シリーズを始め12000冊の本をご用意してます！

個人情報取扱に関する同意書(施設利用のために)(利用目的)
1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する
申込手續およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする
場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、
該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。

<講座申込について>

※開催日1か月前から受付開始。「プログラミングでゲーム作っちゃおう」のみ7月1日より受付
※材料費が発生する講座は一週間前よりキャンセル料発生
※電話又は受付窓口にて、参加希望講座名・住所・氏名・学年・男女・電話番号をお知らせください。

<申込・問合せ>北山田地区センター593-8200



中川地区社会福祉協議会だより

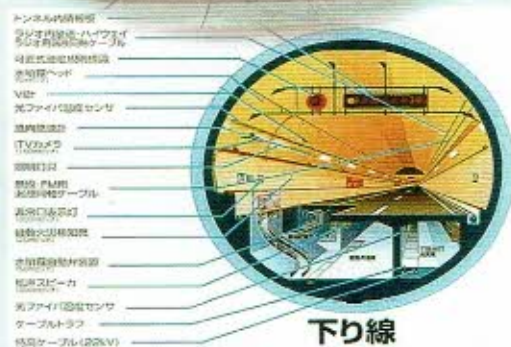
◎東京湾アクアライン見学研修会◎

2018年11月15日(木)、23名で東京湾アクアラインの『海ほたる』を見学し、川崎市消防防災指導公社の方々から防災システムについて説明を受けました。

東京湾アクアトンネルは、シールド工法で造られた円形のトンネルであるため、大地震や津波で崩壊する危険は少なく、主に火災等を想定した防災システムが構築されているそうです。

特別に、参加メンバー全員で車道の真下にある避難通路を見学させていただきました。あの4車線の真下に車が走れる空間が造られていたのです。この避難通路の気圧は外よりも0.1%高く設定し、トンネル内で火災が発生しても煙が入り込まないようにしている事や、車道から非常時に避難できる様に300m毎に避難用滑り台が設置されていて、更に2km強歩けばどこからでも地上出口に出られる事など、万一の場合に備えての最新かつ万全の避難体制が敷かれている事が、よく理解できました。

見学後は、様々な立場から活発な意見交流と懇親が行われ、防災意識の向上と、中川地区福祉保健計画や地域防災の大きなテーマの1つ『顔の見える関係づくり』についても、より一層深める事ができました。



◎平成30年度見守り研修会◎

1月30日(水)中川地域ケアプラザで開催しました。

田園調布学園大学准教授 小平隆雄氏「地域の中でのゆるやかな見守りに向けて」の基調講演の後で、参加した町内会・自治会や民生委員児童委員の関係者で、グループに分かれて話し合いの機会を持ちました。

都筑区の2020年推計で全世帯の内、65歳以上の単独世帯は7.9%(6,574世帯)と見込まれています。自宅での異変、心身の病気、認知症、消費者被害等の幅広い状況対応が必要とされています。それには『異変に気が付きやすい機会が作れる地域の土壌づくり』と、見守りの担い手を増やす事が大切だと考えられ、身近な生活範囲の中での見守り機会にどのような事が実行出来るのかを話し合いました。

どんなに閉じこもりがちでも、地域で生活している以上は誰かと或いは何かと繋がっていると考えて、「日常生活の中でどのような見守り機会を作っていく事が出来るか」を今後の課題としました。





◎第 56 回お楽しみ会食会◎

2月6日（水）当日は雨が降り肌寒い中、
参加者32名をお迎えして開催されました。

少しでも温かい物を…とお茶を沸かし、お弁当に絶品のお味噌汁、
有志の方から差入れていただいた「きんかんの蜜煮」、
そして少しではありますがおやつをお出しました。
あるテーブルでは、お雛様の絵手紙の作品を見せて頂いて盛り上がり、
別のテーブルでは何度か面識がある“イヌ友”の隣同士で話が弾み、和やかな時間が過ぎました。



↑前座に“福笑い”



食後は、今回の目玉企画 **上藤 菊詩正**さんによる
津軽三味線と民謡を堪能しました。

民謡の中でも口説き唄と言われる津軽じょんから節、
（じょんから節でも間違いなさそうです…）
お馴染みの民謡が次々と披露されました。

参加した皆さんもスタッフも一緒になって、
合いの手や手拍子を入れたり、歌ったりしました。
リクエストの「黒田節」では、皆で熱唱し
大いに盛り上がりました。

菊詩正さんは、今も月に一度はお師匠さんの
元に通われて鍛錬に余念がないようですが、
『皆様の前で演奏させていただける実践こそが
一番の勉強』という言葉が印象に残りました。



※次回の「お楽しみ会食会」は、中川西地区センターに場所を移して7月3日（水）の予定です。

☆ 平成 30 年度中川地区社会福祉協議会総会 ☆



令和元年5月29日（水）JA横浜都筑中川支店2階にて開催されます。
昨年度活動実績と今年度の活動方針・活動予定が報告されます。
社会福祉協議会は、社会福祉法に定められた「地域福祉の推進を図ること」を
目的にした組織です。誰もが住み慣れた街になるよう、身近な福祉の課題に
ついて、今後とも皆様と一緒に考え、解決に向けて取り組んでいきます。



そして、みどり輝く青葉につづきますー。

ほくせいせん

2019年
5月発行

Vol.13

横浜環状北西線

北西線建設現場 フォトコンテスト特集号



フォトコンテスト入賞作品で見る、北西線の建設現場

[TOPICS] ●フォトコンテスト入賞作品紹介 / 2-3 ●北西線フォトコンテスト関連イベント紹介 / 4

工事が進む横浜港北JCTの様子(ドローンによる航空写真)



北西線フォトコンテスト

特選



「はじまり」 藤田 康太郎 さま

選定者 西澤先生の講評

特選

目を引く美しさと、それが工事現場で撮影された写真であることの驚き。既成概念を打ち破った写真として、特選にふさわしいと思いました。

準特選

写真撮影には、タイミングが重要です。この写真は、走っている子どもの姿を、いいタイミングで捉えていて、声まで聞こえてきそうです。



僕もこんなステキな写真撮りたいな！

選定者紹介

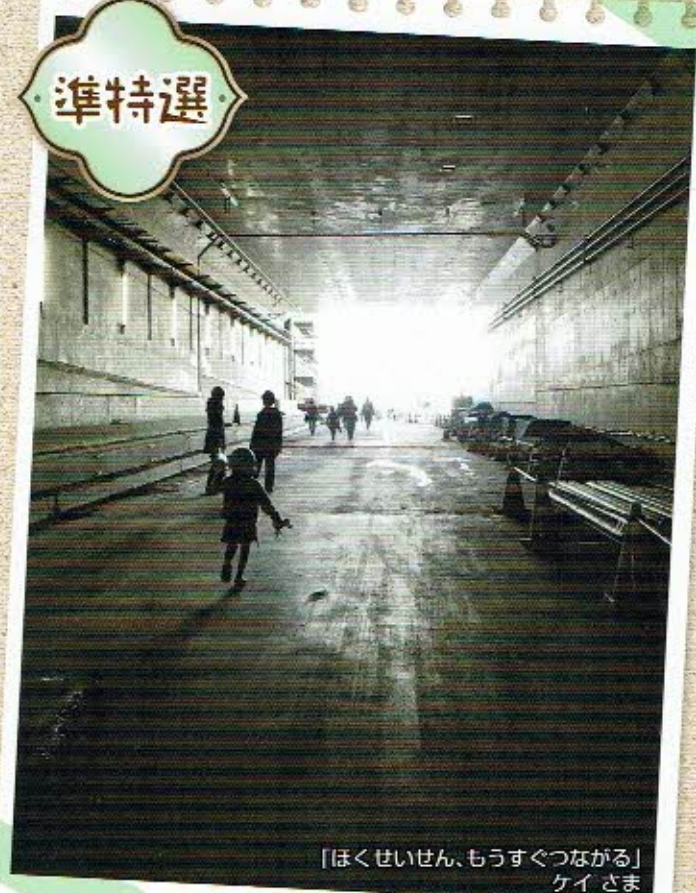
■写真家 西澤 丞 先生

「写真を通じて日本の現場を応援する」というコンセプトのもと、科学や工業に関する写真を撮影し、自身の著作物や雑誌などで発表している、日本における工業写真の第一人者です。



西澤先生 作品例

準特選



「ほくせいせん、もうすぐつながる」
ケイ さま

入賞作品!

「開通前しか撮れない迫力ある北西線」をテーマに応募いただいた応募総数276点の作品の中から、「特選」、「準特選」、「都筑区懇話会賞」、「IKEA港北Let's Play賞」に選ばれた入賞作品全6点をご紹介します!



都筑区 懇話会賞



「夜間工事 多軸車」 まつさま



「道半ば」 LEE さま



「北西線建設」 根本 紀男 さま

選定者紹介 ■都筑区懇話会

都筑区内の企業や経営者などで組織し、都筑区の発展につながる各種活動を行っています。約160社の企業で構成されています。

IKEA港北 Let's Play賞



「かわいい!ピンクの風船みつけた!」
ナナさま

■IKEA港北

選定者紹介 横浜港北JCT付近で営業する家具やインテリアなどホームファニッシング製品が豊富に揃う総合ストアです。

小中学生の作品の中から選ばれるIKEA港北Let's Play賞は、小学生のナナさんが見事受賞しました!



ショッピングの先に付属した耐衝撃専用クッションを「風船」に例えているんだね!

昨年度に引き続き開催!

北西線 フォトコンテストとは

横浜環状北西線の工事現場のみを撮影対象としたフォトコンテストです。去年と同様、現場見学撮影会に併せて西澤先生の撮影講座を開催したこともあり、とても迫力ある作品が多く寄せられました!

応募テーマ

「開通前しか撮れない
迫力ある北西線」

募集期間 2018年11月1日～
2019年1月15日

応募総数 276点

北西線フォトコンテスト関連イベントのご紹介!

北西線フォトコンテスト 表彰式(3月)

in 横浜市
中央図書館
B1階ホール

選定者から受賞者へ、表彰状と賞品の授与を行いました。写真家西洋先生からの全体講評では「受賞しなかった作品も含め、どれもとてもレベルの高い作品でした。」とのお話もございました!



◀ 受賞者への表彰の様子



▲ 写真家西洋先生による受賞作品へのご講評の様子



◀ 受賞者、選定者のみなさんでの記念撮影の様子

北西線フォトコンテスト 作品展(3月~4月)

in 横浜市
中央図書館1階
展示スペース

入賞作品6点はもちろん、応募作品から22作品を加え、計28作品を展示しました。

また、事業紹介パネル、横浜青葉IC・JCTや横浜港北JCTの模型も併せて展示しました。



▲ 作品展の様子

「横浜の道・橋・川フォトコンテスト」も開催しています!

これまで市民や事業所など多くの方々に育てていただいた横浜の風景を、より身近に感じ、その魅力を再発見していただくため、「おすすめの横浜の道・橋・川」をテーマに作品募集中です!

募集テーマ おすすめの横浜の道・橋・川

募集期間 2019年6月30日(日)まで **応募資格** どなたでも応募可

応募方法 道路局ウェブページ内写真応募フォームより

詳細はこちら ▶ <http://www.city.yokohama.lg.jp/doro/photocon/>

横浜市道路局 フォトコン



横浜環状北西線は、東名高速道路と横浜北線および第三京浜道路を結ぶ、延長約7.1kmの自動車専用道路です

平成29年3月に開通した横浜北線と一体となり、東名高速道路と横浜都心・河岸エリアの連絡強化等を図ります。

北西線は、東京2020オリンピック・パラリンピックまでの開通を目指して、事業を進めています。

くわしくはHPで

北西線事業の進捗情報などをこの広報紙やホームページ等でお知らせしていきます。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/kensetsu-kanjodoro/hokusei/> (横浜市)

<http://www.shutoko.jp/ss/hokusei-sen/> (首都高速道路株式会社)

北西線建設課

検索

ほくせいせん

検索

Youtubeで事業概要の動画を視聴できます!
「ほくせいせん」と検索!



QRコード

● 北西線は、横浜市と首都高速道路株式会社が共同で事業を進めています。

お問い合わせ先



横浜市【道路局 横浜環状北西線建設課】 TEL 045-671-3630 / FAX 045-651-3269

〒231-0017 横浜市中区港町2-6 (横浜関内ビル5階)



首都高速道路株式会社【神奈川建設局】 TEL 070-2153-1759 / FAX 045-439-0772

〒221-0013 横浜市神奈川区新子安1-2-4 オルトヨコハマ・ビジネスセンター3階 (受付時間:平日9:00~17:00)

平成31年度

しんとし 健康セミナー



参加無料 / 予約不要

毎月第3水曜日

に開催！

生活習慣病対策を中心に、日頃の健康管理に役立つ情報を
当院コメディカルスタッフが分かりやすくご説明いたします！

年間予定

4/17	5/15	6/19	7/17
8/21	9/18	10/16	11/20
12/18	1/15	2/19	3/18

時間 ▶ 13:15 ~ (開場 12:30 ~)
※講演時間 30 ~ 40 分程度を予定しています。

会場 ▶ 西館3階カンファレンスルーム
(所在地) 横浜市青葉区荏田町 433 田園都市線江田駅より徒歩7分

🚌 バス → 最寄りバス停【江田ドエル前】

江田発 12:54 発 → 江田ドエル前 12:57 着
江田ドエル前発 14:10 発 → 江田着 14:16 着

問合せ先：地域医療連携室 Tel 045-911-8115 (直通)

<p>4/17 (水) 臨床検査技士</p>	<p>認知症を早期に発見？ ～二オイの検査を体験してみませんか？～ 最近二オイが分からなくなってきたと感じることはありませんか？認知症の初期症状や、脳の病気が原因で嗅覚が衰えることがあります。今回は、検査科で行っている二オイの検査や、認知症の検査をご紹介します。</p>
<p>5/15 (水) 栄養科</p>	<p>糖質、気になりませんか？健康に一步近づく摂り方のコツを知ろう！ つい、甘いものや主食を摂り過ぎていませんか？血糖値や健康維持のためにも糖質を控えたいけど何をどれくらい摂ったらいいのか分からない…という方、糖質の適量や、選び方、普段の生活で役立つ糖質の摂り方のコツをお伝えします。</p>
<p>6/19 (水) 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師</p>	<p>脳卒中と予防について ～あなたと家族を脳卒中から守るために～ 脳卒中は脳の血管がつまったり、破れたりすることにより、突然の麻痺や言語障害などの症状が発現した状態の総称です。脳卒中について、そしてならないため、また再発防止には何が大切かについて日々の生活から予防する方法をみんなで考えていきましょう。</p>
<p>7/17 (水) 放射線技師</p>	<p>あたまの画像検査についてのお話しです。 「なぜ、その検査が必要なのだろう？」「どんな病気がわかるのだろうか？」「その検査ちょっと怖いな」など、日頃感じる検査についての不安、疑問に詳しくお答えします。</p>
<p>8/21 (水) 薬剤師</p>	<p>便秘と薬についてのおはなし 良く聞く「便秘」という言葉。そもそも便秘ってどういう状態のことを言うの？色々な下剤のCMがあるけれどどれがいいの？腸を刺激する薬？便を柔らかくする薬？今回は「便秘」との付き合い方について、薬剤師の観点からお話ししていきます。</p>
<p>9/18 (水) ソーシャルワーカー</p>	<p>ご存知ですか？介護保険 「これまで保険料は納めていたけれど、介護保険の内容はよく分からない」、そんな疑問をお持ちではないですか？今回は、介護保険の申請方法やサービスの内容など、制度全般の概要についてご説明いたします。</p>
<p>10/16 (水) 認知症看護認定看護師</p>	<p>認知症について理解を深めよう！ 最近、もの忘れが多いと感じることはありませんか？年齢を重ねれば少なからず、もの忘れは出てきますが、「もの忘れ」＝「認知症」ではありません。認知症に移行しないためのポイントも含めて、お話しさせていただきます。</p>
<p>11/20 (水) 言語聴覚士</p>	<p>いつまでも元気に口からたべる ～嚥下のお話～ 【食べる・飲む】は加齢や病気の影響で難しくなることがあります。その対策や予防法をお伝えします。</p>
<p>12/18 (水) 感染管理認定看護師</p>	<p>冬場に気をつけたい感染症と予防 冬場にはインフルエンザやノロなどの感染症が流行します。冬場を健康に過ごせるよう、予防や対策方法をお話しさせていただきます。実際に予防や対策の実演・体験もして頂きます。普段お使いのマスクがあればご持参ください。</p>
<p>1/15 (水) 作業療法士</p>	<p>運動や脳トレを通じて高次脳機能障害（注意機能）について知ろう 注意とは、高次脳機能障害の中でも多くの日常・社会生活に関わります。注意機能が低下すると仕事や勉強に集中できない、同時に2つ以上の事が出来ない等の症状も見られます。今回は運動や脳トレを通じて注意機能の基礎を紹介します。</p>
<p>2/19 (水) 医事課</p>	<p>医療費の仕組みと紹介状について 皆様が無気なくお支払いしてる医療費がどのような制度のもとで計算されているのか、また当院で推奨している逆紹介の流れや紹介状についてもご紹介いたします。</p>
<p>3/18 (水) 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師</p>	<p>脳卒中と予防について ～あなたと家族を脳卒中から守るために～ 脳卒中は脳の血管がつまったり、破れたりすることにより、突然の麻痺や言語障害などの症状が発現した状態の総称です。脳卒中について、そしてならないため、また再発防止には何が大切かについて日々の生活から予防する方法をみんなで考えていきましょう</p>

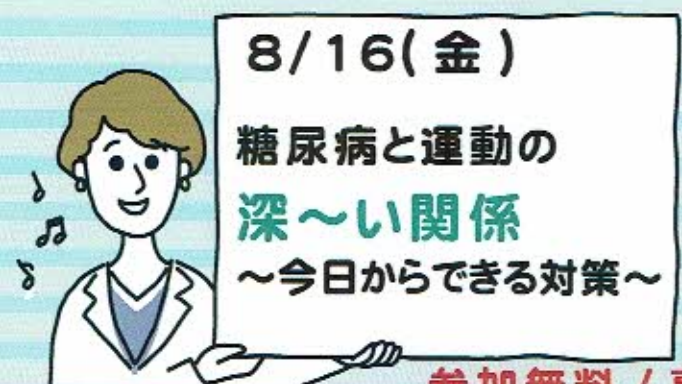
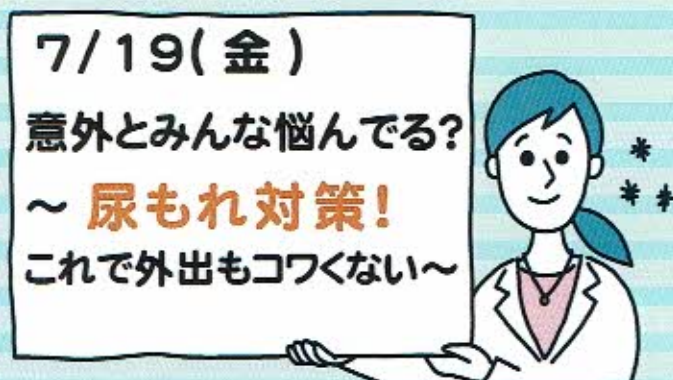
運動教室

会場 ▶ 当院3F カンファレンスルーム

〒225-0013 横浜市青葉区荏田町433

時間 ▶ 13:15 ~ 14:15

健康測定がございますので、10分前までにご来場ください。



参加無料 / 事前予約不要

しっかり体を動かします!
動きやすい服装でお越しください。

最寄りバス停【江田ドエル前】

江田駅 12:45 発 → 江田ドエル前 12:57

江田ドエル発 14:10 → 江田駅 14:16 着