



ワーク中川

ライフ@つづき

樹楽横浜すみれが丘

広げよう、思いやりの輪



中川駅前郵便局

中川駅前交番

中川西保育園



つるし雛サークルの皆さんが都筑区の区民祭りで配られた「手ぬぐい」でマスクを縫って下さいました。ケアプラザ近隣の施設等に配らせて頂き、皆さんとても喜んで下さいました。

その他のご協力者：
中山様・小山様

自宅で過ごす時間が長くなっているこの時期、自宅でもできる運動「ハマトレ」でからだを動かしましょう！！

1日 約5分!


「ハマトレ」体験編が

おすすめです。

横浜市 介護予防

検索





給付金の詐欺にご注意ください!

暗証番号、通帳、口座番号、キャッシュカード、マイナンバー絶対に教えない! 渡さない!


『怪しい?』と思ったら、
消費者ホットライン 188
警察相談専用電話 #9110

みんなの川柳

エッセイ募集より

桜去りコロナも去れと願う日々(ハッシー)
トランプの真っ赤な顔も真っ青に(ハッシー)
子ども居て昼寝できぬと嘆く犬(ハッシー)
昔から妻とはソーシャルディスタンス(大船夫人)
こどもの日布団に夢の地図ひろげ(たかこ)
川柳は意外難しできま川柳(ダイヤナ)
マスク作り気づいてみればコレクシヨン
(おその)

引き続き、皆様の投稿お待ちしております



【社福】横浜市中川地域ケアプラザ 〒224-0001 都筑区中川1-1-1
Tel: 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)
閉館時間は随時お問合せください

担当地区 大瀬町・大瀬西・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

中川地域ケアプラザ 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 申申込み 定定員 参参加費 対対象 持持ち物



今年の夏至は6月21日です。2003年の夏至から日本各地で始まった「100万人のキャンドルナイト」は、環境保護と共に、キャンドルを囲みゆるやかに過ごすスロースタイルの提言の意もあるとか。ステイホーム疲れが出ている頃ですが、ほんのちょっぴり生活に工夫を凝らし、心豊かな時間を過ごしたいものでね。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|---|---|--|---|-----------------|
| 注意：6月の予定は、今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況により変更になる可能性があります。 | | | | | | |
| 1 貸館抽選日 ※電話にて 受付 9:30~ | 2  | 3 | 4 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~ 中止 | 5 事前にお 問合せ下 さい。 | 6 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ 中止 | 7 |
| 8  | 9 | 10 ★なかなか サロン 診 中止 | 11 ◆傾聴サロン You & Me 未定 | 12 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う! | 13 ★昔懐かし ラヂオ体操 中止 | 14 |
| 15 | 16 ☆親子で楽し むお話したん ぼほ対 10:30~ 中止 | 17 ★うたのWA 13:30~ 定 診 中止 | 18 | 19  | 20 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ 中止 | 21 |
| 22 | 23 | 24 ★なかなか サロン 13:00~ 診 中止 | 25 ◆中川健康麻 雀サロン 中止 ★介護者のつ どい対 中止 | 26 | 27  | 28 全館 清掃日 |
| 29 | 30 | | | | | |

情報ラウンジ作品展のご案内

只今、中川地域ケアプラザ高齢者
デイサービスの作品を展示して
います。6月も引き続きお楽しみ
ください。



お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

今こそ、鼻呼吸！！



年齢を重ねると、鼻呼吸が苦手になります。
あなたは鼻呼吸ですか？口呼吸ですか？

健康運動指導士
種市和香子

1個で
口呼吸ぎみ!!

口呼吸チェック!!

下の項目で当てはまる数は何個？

コロナ対策に
鼻呼吸!!

2個以上なら
口呼吸
可能性大

1. 朝起きると、のどがヒリヒリする
2. 唇がいつもカサカサに乾いている
3. 食べる時に、クチャクチャ音を立てる
4. 無意識のうちに口が半開きになっている
5. いびきをかいたり、歯ぎしりをする
6. 横向きやうつ伏せになって寝るクセがある
7. 上下の唇で厚さに著しい差がある
8. 口の端(口角)がいつも下がっている
9. 歯の噛み合わせが悪く、片側でかむクセがある
10. 歯並びが悪く、歯と歯の間にすき間が多い



鼻呼吸トレーニング

【姿勢】

背筋を伸ばし、
肩の力を抜き軽く
顎を引きます。



座る場所は
床・椅子
どちらでもOK



①口と肛門を閉じて、鼻からゆっくり吸います。
(横隔膜を上を吊り上げていくように吸います)

口呼吸ぎみ
の人

普段から
鼻呼吸の人

2秒で吸う

4秒で吸う

②吸った空気を一瞬止める

2秒止める

4秒止める

③ゆっくりと鼻から息を吐きます。

4秒で吐く

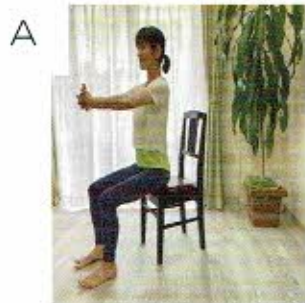
8秒で吐く

自宅でかんたん！椅子ヨガ講座

ヨガインストラクター 齊藤 真由美

【肩こり】 背中を丸めたり伸ばしたりして姿勢を改善しながら自律神経のバランスを整え肩こり

も解消（肩こり・不安・うつ）※不安な感情が溜まりやすい胸を緩め、大きく胸を開いて前向きな気持ちに！



1、背すじを伸ばして両手を胸の前で組む（丸いボールを抱えるイメージ）



2、背中を丸める（※肩甲骨を開く ※お腹の後ろを伸ばす）

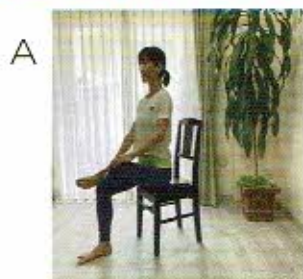


1、体の後ろに手を置く



2、肩甲骨を背骨に寄せて胸を開く（そのまま3回呼吸をする）

【腰痛】 お尻を伸ばして体をひねって腰まわりの筋肉をほぐす（腰痛・冷え・猫背）



1、左足を右ひざにのせる



2、体をゆっくり倒し背中を伸ばす
☆反対側も行う



1、左足を上げて座面につける



2、体を左にねじる
☆反対側も行う

【代謝アップ】 こりやすい肩甲骨まわりを動かして体の燃焼を高めます（代謝アップ・免疫力アップ）



1、両手でタオルを持って腕を伸ばす



2、腕を大きく動かして息を吸いながらタオルを上げる



3、タオルを頭の真上に



4、タオルを頭の後ろに下げる