

# ラポール

Yokohama Rapport News



## 今年もみんな笑顔!!

横浜ラポール・ラポール上大岡の運営にスタッフ一同 笑顔で取り組みます



※写真撮影時のみマスクを外しています。



横浜ラポール館長  
神山 篤

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、長期の休館を経て、段階的な開館、そして新たな生活様式のもとでの事業運営と変化が多い年でしたが、多くのご利用者の皆様、関係団体の皆様にご理解・ご協力をいただき、円滑に館の運営を進めることができました。誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

今年も、皆様の心温かいお支えの中、職員、スタッフ一同、なお一層サービスの充実に取り組んでまいりますので、引き続きご支援、ご協力のほどお願い申し上げます。

さて、今年は延期されていた東京2020オリンピックのサッカー競技が、横浜ラポール隣接の横浜国際総合競技場で開催されます。

このような国際的スポーツイベントが、2019年のラグビーワールドカップに引き続き、横浜、特に身近な港北区内で展開されることは、誠に喜ばしい限りです。横浜ラポールといたしましても、本大会の開催を契機として、障害者のスポーツ・文化活動をさらに進展させていくよう微力ながら取り組んでまいります。

年頭に当たり、皆様のこの一年のご健勝、ご発展をお祈りし、新年のあいさつといたします。

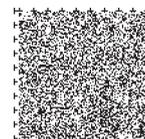


### 年末年始の休館日のご案内

令和2年12月28日(月) ~ 令和3年1月4日(月)

問合せ：TEL.045-475-2001 FAX.045-475-2053

横浜ラポールの令和2年のご利用は、12月27日(日)17:00までです。新年は1月5日(火)より、平常どおり開館します。新しい年も皆さまのご利用をお待ちしております。



今回は、体幹をほぐすストレッチをご紹介します。身体にまひがあると、どうしてもその個所に意識が向きがちではないでしょうか？

片まひや車いすの方では体幹(体の幹になるおなか回り)にもまひがあり、姿勢や歩行に影響を及ぼすことがあります。また、まひがなくても体幹の動きが悪くなると、腰痛などになりやすいのです。先月号の上半身のストレッチと合わせてやってみましょう。



### ストレッチをする時のポイント

- ①息を止めない
- ②無理のない範囲で行う
- ③反動をつけないように

### 体幹のストレッチ①(腰ひねり)

1. 両足を肩幅に広げて座り、背筋を伸ばします
2. 足はそのまま、上半身全体をひねります  
首も同じ方向にひねり、目線は遠くに向けましょう  
**※椅子の背もたれをつかんでも良いです。**
3. そのまま20秒間、伸ばしましょう
4. 反対側も同じように伸ばします



### 体幹のストレッチ②(前屈)

1. 両足を広げ、やや浅く腰掛けます
2. おしげをするように身体を前にたおしていきます
3. 力を抜いて、そのまま10秒間、腰を伸ばします
4. 頭が最後になるようにゆっくり体を起こします
5. できる方は、何度か繰り返してみましょう



## 健康相談コーナー便り

寒さが一段と厳しくなってきました。温かく、味のしみた煮込み料理が美味しい季節です。

そんな料理の代表格は「おでん」ですが、血圧コントロールに大切な減塩をちょっと思い出してください。

\*ラポラポ12月号、横浜ラポールホームページ「健康相談コーナーからのお知らせNo7」参照

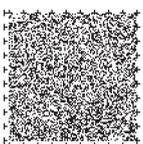
ちくわ・はんぺんなどの練り物は、魚のすり身を使っているので、魚のタンパク質も摂れますが、塩分が高めです。ちくわぶなどの粉もの、さつま揚げ・うずら巻きなどの揚げ物はカロリーが高めになります。

塩分が多いものや、カロリーが高めなのは控えめにするなど組み合わせを考えて、血圧や冬太りに注意しましょう。

おでんを作る際は味付けを最後に行う、食べる時は汁を飲まないなどの工夫もおすすめです。

**※医師から塩分量の指示がある方、お薬を飲んでいる方、高血圧以外にも病気がある方など、個々の状態に合わせた生活面の注意事項については、主治医に確認しましょう。**

## おでんを食べるなら



1月の  
主な催し

- 琴・尺八による新春・和音コンサート 5日(火)
- 横濱いろはかるた原画展&書き初め体験 7日(木)~17日(日)
- おもちゃ病院 14日(木)

※この他にも、行事や教室を開催します。

■ スポーツ □ 文化



ホームページやツイッターでお知らせします。あらかじめご了承ください。

## 琴・尺八による新春・和音コンサート

令和3年初の開館日に港北区ゆかりの団体をお迎えして、琴や尺八による新春コンサートを開催します。

- 日 時：1月5日(火)  
12:10~12:50
- 会 場：1階 ロビー
- 入場料：無料
- 出 演：港北三曲会



## 創作工房からのお知らせ

下記の日程は個人利用できません。

- 1月 9日(土)
- 13日(水)
- 15日(金)
- 23日(土)
- 24日(日)

## お正月かるた展 & 書き初め体験

お正月にふさわしく、「開港150周年記念いろはかるた」の原画やかなるたを展示します。8日(金)11日(月・祝)には、書き初めの体験もできます。令和3年が良い年になるように願いを込めて墨で字を書いてみませんか。

- 日 程：1月7日(木)~17日(日)
- 会 場：1階 ロビー
- 入場料：無料



## 書き初め体験

- 日 時：1月8日(金)・11日(月・祝)
- 10:00~11:30、13:00~15:00
- (受付は終了時間の30分前まで)

- 会 場：2階 創作工房
- 参加費：無料



## おもちゃ図書館からのお知らせ



### ラポールおもちゃ病院

ボランティアのおもちゃドクターが無料(部品代 **要申込**)は依頼者負担)で修理をします。障害のある方のみ受け付けます。

日 時：1月14日(木) 10:00~15:00

会 場：2階 小会議室

申 込：事前申込(障害のある方のみ)

定数(20点)になり次第締切(1人1点、1施設2点まで)

協 力：ワイワイおもちゃドクターズ



### 「遊びエリア」予約専用ダイヤル

090-1110-3906

受付時間：10:30~12:00 13:00~16:00

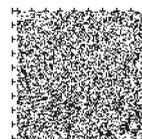
予約状況はインスタグラムで毎日更新しています。予約優先ですが、当日でも空きがあればご利用いただけます。お気軽にお問合せください。なお、貸出・返却のみの方は予約不要です。

**要申込** おもちゃ図書館事業の申込方法 おもちゃ図書館へ直接または、電話で受付。(受付時間 9:30~16:00)

### 要申込 文化教室・イベントの申込方法

横浜ラポールへ直接または、はがき・FAXで。①ご希望の講座・イベント名 ②氏名(フリガナ) ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話(FAX)番号 ⑦障害の有無(内容)をご記入の上、横浜ラポール文化担当R係まで。視覚障害者のみ電話申し込み可。結果は原則として代表の方に郵送します。

**要申込** のないものは、申込不要です。直接会場にお越しください。



## 横浜ラポール 聴覚障害者情報提供施設からのお知らせ

### ● LINEビデオ通話を利用した聴覚障害者向けの遠隔相談を実施しています

新型コロナウイルス感染防止対策として、映像による遠隔相談を行っています。  
自宅など離れた場所からでも、手話で相談や問い合わせができます。



**【対象者】**  
横浜市在住の  
聴覚障害者

**【利用日時】**  
月～金  
9:00～17:00  
※土・日・祝日は  
対応外です

**【準備する物】**  
LINEアプリ入りの  
スマホや  
タブレット

詳細は横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設までお問い合わせください。TEL.045-475-2057 FAX.045-475-2059

障害者スポーツ文化センター



## からののお知らせ

### ● 年末年始の休館日のご案内 …… 令和2年12月28日（月）～令和3年1月5日（火）

### ● 本カードへの切り替えのお願い

仮カードから本カードへの切り替えを行っています。仮カードと障害者手帳（お持ちでない場合は、障害福祉サービス受給者証など（詳細はお問い合わせください））をご持参の上、7階受付にて手続きをお願いします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、健常者登録の方は、カードの切り替え手続きのみ可能です。各種プログラムへの参加は、今しばらくお待ちください。

- ◎障害のある方が参加いただける、スポーツと文化の事前予約制プログラムのみ実施しています。
- ◎プログラムへの参加には、ラポール上大岡の登録が必要です。
- ◎プログラムの詳細は、ホームページをご確認いただくか、ラポール上大岡まで直接お問い合わせください。

■利用案内 TEL.045-840-2151 FAX.045-840-2157

■開館時間 月・水～土曜 9:30～21:00  
日曜・祝日 9:30～17:00

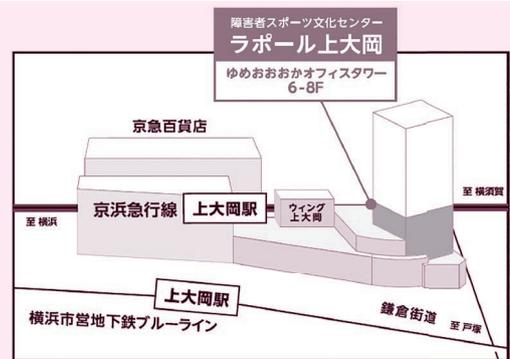
■休館日 毎週火曜日、年末年始

■ホームページ <https://www.yrsrapport.or.jp/>

■交通 京浜急行・市営地下鉄「上大岡駅」下車

「ゆめおおかオフィスタワー」2階のメインエントランスより、低層用エレベーターで7階へお越しください。

※車でご来館される場合は、ゆめおおかオフィスタワーの地下駐車場（有料）等をご利用ください。なお、駐車場料金の減免等はございません。



## ● 横浜ラポールののご案内 ●

■ 利用案内  
TEL.045-475-2001  
FAX.045-475-2053

貸切施設予約  
TEL・FAX.045-475-2002

■ 開館時間  
月～土曜 9:30～21:00  
日曜・祝日 9:30～17:00  
※各施設の利用時間についてはあらかじめご確認ください。

■ 休館日  
毎月第2火曜日、年末年始

■ 交通  
JR・市営地下鉄新横浜駅から 徒歩約10分  
新横浜駅からリフト付き送迎バスを運行（無料）  
●障害者優先にご協力をお願いします。



### ■ 送迎バス時刻表（新横浜駅⇔横浜ラポール）

新横浜駅発	月～土		時間		日・祝日	
	出発	到着	出発	到着	出発	到着
	40	20	00	8	45	
		30	00	9	00	20
	45	30	00	10～14	00	30
	45	30	15	00	15	00
		30	15	00	16	00
			15	00	17	
			30	00	18～20	

（注）横浜ラポールの休館日は別ダイヤとなります。

横浜ラポール発	月～土		時間		日・祝日	
	出発	到着	出発	到着	出発	到着
	50	30	10	9	10	30
		50	20	10～14	20	50
		50	35	15	20	50
	50	35	20	05	16	20
	50	35	20	05	17	15
			50	20	18～19	
			45	20		
			35	15	21	

