



第26回

## ハマピック個人競技の 申し込みが始まります!!

※写真は過去のハマピック個人競技のものです。

### ハマピック とは

障害があり、横浜市内に在住・在勤・在学の方を主な対象として開催する競技会です。同年秋に開催される「第21回全国障害者スポーツ大会(三重県)」の横浜市代表選手選考を兼ねています。「記録への挑戦」「トレーニング成果の発揮」「相互理解と交流」を、目的としています。

### <申込期間>

2月1日(月)~28日(日)17:00必着

### 開催要項・申込書について

下記の4種類に分かれています。

- ① 肢体不自由者・聴覚障害者・内部障害者用
  - ② 視覚障害者用 ③ 知的障害者用 ④ 精神障害者用
- ※重複障害の方は、出場する障害区分にお申し込みください。

### 参加費の支払い方法について

申し込み時に参加費をお支払いいただきます。詳しくは開催要項をご確認ください。

### 申込ブースについて

横浜ラポールのロビーに専用の申込ブースを設置します。申込期間中、職員がサポートをしますので、お気軽にお声かけください。

### ハマピック個人競技の日程

競技種目	開催日	開催場所
アーチェリー	4月 4日(日)	横浜ラポール
サウンドテーブルテニス	4月10日(土)	横浜ラポール
卓球	4月11日(日)	横浜ラポール
水泳	4月18日(日)	横浜ラポール
ボウリング	4月25日(日)	町田ボウリングセンター
ポッチャ	4月25日(日)	横浜ラポール
フライングディスク	4月29日(木・祝)	新横浜公園 投てき練習場
陸上	5月 5日(水・祝)	三ツ沢公園 陸上競技場

※詳しくは、スポーツ課ハマピック担当までお問い合わせください。

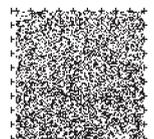
2月の  
主な催し

ラポールおもちゃ病院 11日(木・祝)

わくわくボックス  
~お楽しみ会スペシャル~ 13日(土)

※この他に、行事や教室も開催します。

■ スポーツ □ 文化



最近はお家にいる時間が増えましたね。長時間座っていると、おしりの筋肉が痛くなったりしませんか？おしりの筋肉が硬くなると、股関節の動きが悪くなったり、下半身の疲れが残りやすくなります。ストレッチをして股関節全体の柔軟性を高めていきましょう。併せて、足首回しも行ってみましょう。足首を回すことで、ふくらはぎや膝の裏など脚全体もほぐれてきます。装具をつけている方は、はずしてやってみてくださいね！

※関節の手術後や疾患などにより運動制限がある場合、主治医に確認してから行ってください。



### 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

### 足首のストレッチ

1. 片足を反対側の太ももの上に乗せます。
2. 乗せた側の足先を持ち、足首をゆっくり10回まわします。
3. 反対にも10回まわしましょう。
4. 足を替えて、同じようにやってみましょう。



### おしりのストレッチ

1. 片足を反対側の太ももの上に乗せます。
2. 姿勢を伸ばし、股関節を折りたたむように体を前に倒します。
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。



## 健康相談コーナー便り

寒さが厳しい毎日ですね。暖房の入った室内と外との寒暖差も大きくなってきました。

今回は、急激な温度変化によって**血圧**が大きく変動して起きる健康被害「**ヒートショック**」についてお話しします。この健康被害には、脳卒中や心筋梗塞などがあります。脳卒中により片まひなどの障害がある方は再発防止のために、そうでない方もヒートショックを起こさないように注意していきましょう。

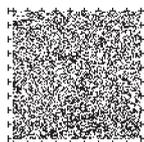
\*横浜ラポールホームページ1月配信の動画「健康相談コーナーからのお知らせNo10 血圧に注意 寒暖対応」もご覧ください。

ヒートショックの予防のために以下を心がけましょう。

- (1) 起床時や、寒い廊下・部屋に移動する時は、防寒になる物を羽織る。
- (2) 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。トイレも暖かくする工夫(温かみのある便座カバーやスリッパ、暖房器具など)を。
- (3) 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安に。
- (4) 浴槽からはゆっくり立ち上がる。
- (5) 食後すぐや飲酒は血圧が下がりやすくなるため、入浴は食後1時間以内を避け、アルコールが抜けてからにする。
- (6) 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者は、時々入浴者の様子を確認する。



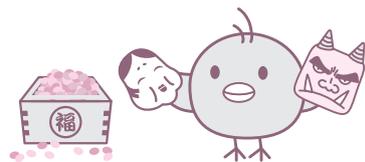
※精神安定剤、睡眠薬などを服用の方は、入浴時間帯を主治医に確認しておきましょう。  
 ※新型コロナウイルス感染防止のために、冷気が体に当たらない工夫などをした上で、適宜換気もしましょう。



## 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。

2月10日(水)・13日(土)・28日(日)



## 横浜桜座プロデュース舞台『Don't say you can't』

平成25年度より始まった演劇ワークショップから誕生した『横浜桜座』プロデュースの公演です。プロの俳優と障害のある方と共に創る舞台を上演します。 **要申込**



- 会場：ラポールシアター
- 定員：各回100人
- 入場料：障害のある方(介護人1人を含む)・横浜市民2,000円／一般5,000円／オンライン配信3,300円
- 申込：横浜ラポールもしくは横浜桜座(FAX046-216-9206)まで
- 出演：横浜桜座ほか  
脚本：大西弘記(TOKYOハンバーグ)  
演出：磯村純
- 主催：一般社団法人グランツ
- 共催：社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団
- 協力：字幕サークルまじっく、演劇シニアネットワーク

日程	時間	日本語字幕・音声ガイド	オンライン配信
3月13日(土)	14:00開演	あり	あり
3月14日(日)	13:00開演	あり	

※全席指定です。※13日(土)は、終了後アフタートークがあります。



## 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：2月11日(木・祝) 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。当日でも空きがあればご利用いただけますので、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。

### わくわくボックス「お楽しみ会スペシャル」

みんなで腹話術やマジックなど不思議がいっぱいのお楽しみ会をしましょう。密にならないよう配慮した、着席式の会です。 **要申込**

日時：2月13日(土)  
13:30~14:30

会場：ラポールボックス

対象：障害や発達に心配のあるお子さんとそのご家族

定員：親子12組程度 ※先着順  
参加費：無料

協力：キャサリン野村、ペガサス成沢、お楽しみ会ボランティアほか

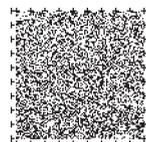


**要申込** おもちゃ図書館事業の申込方法 おもちゃ図書館へ直接または、電話で受付。(受付時間 9:30~16:00)

### **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

## ● 遠隔手話通訳サービスを始めています

新型コロナウイルスの感染防止対策として、テレビ電話を使った「遠隔通訳」サービスを開始しています。事前申込制です。(申し込みがないと接続できません)

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



手話通訳者

**対象者**  
横浜市在住の  
聴覚障害者

**利用日時**  
月～金曜  
9:00～17:00  
※他の曜日・時間帯は  
ご相談ください。



聴覚障害者

(イメージ図)

**準備する物**  
利用者のスマホや  
タブレット・パソコン  
※バージョンによっては  
使えません。

障害者スポーツ文化センター



## からののお知らせ

- ◎障害のある方がご参加いただける、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。
- ◎プログラムへのご参加には、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。

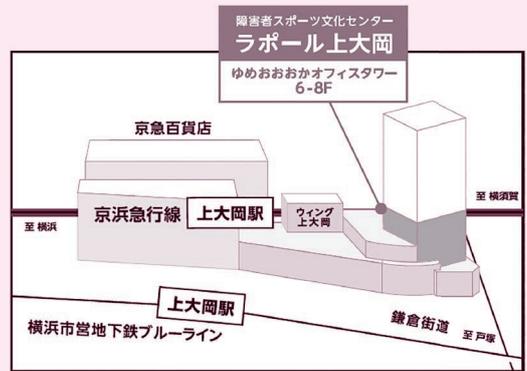
■利用案内 TEL.045-840-2151 FAX.045-840-2157

■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/>  
情報発信サイト“ラポール For Smile”をチェック! →

■交通 京浜急行・市営地下鉄「上大岡駅」下車  
「ゆめお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ありません。



## 横浜ラポール・ラポール上大岡 ご利用時のお願い

政府の緊急事態宣言発出に伴う不要不急の外出自粛要請に際し、令和3年2月7日まで利用時間を変更させていただきます。

**利用時間：月～土曜 9:30～20:00 (日曜・祝日は通常通り)**

※なお、変更の可能性がありますので、最新の情報はホームページをご確認ください。  
※検温・手指消毒・マスクの着用・ソーシャルディスタンスの確保等、新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします。

## ● 横浜ラポールのご案内 ●

■ 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。

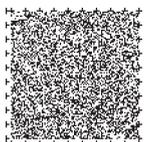


### ■ 送迎バス時刻表 (新横浜駅⇄横浜ラポール)

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	40
				10～14	00	30
	45	30	15	15	00	30
		30	15	16	00	30
				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	50
		50	20	10～14	20	50
		50	35	15	20	50
	50	35	20	16	20	45
		50	35	17	15	35
		50	20	18～19		
				20		
				21		



障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール  
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752番地

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡  
〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1  
ゆめおおおかオフィスタワー6～8F