

社会福祉法人 構浜市リハビリテーション事業団











横浜ラポールでは、障害があってもなくても誰もが楽しめる舞台づくりに取り組んでいます。演劇や映画上映会を 実施するラポールシアターには、いろいろな工夫がされて います。お気づきでしたか?

① 階段の手すりや昇降機

誰もが安全に、舞台に上がるためのものです。

② 車いす席

客席の前方3列はいすの取り外しができるので、車いす の方と並んで観ることができます。

③ 音声ガイド

視覚に障害のある方も楽しめるように、FMラジオを使って音声ガイドを流しています。

4 日本語字幕

聴覚に障害のある方も楽しめるように、舞台の「かまち」にスクリーンを設置し、演劇公演のセリフや音の情報を字幕にして投影しています。字幕の制作と当日の送出は、字幕サークル「まじっく」が協力しています。







その他にも、難聴の方の聞こえを支援する**ヒアリングループ(磁気ループ)**もあります。 このようなたくさんのサポートと共に、ラポールシアターでの生の舞台をぜひお楽しみください。

次回の芸術鑑賞 サポート公演

横浜桜座プロデュース舞台「Don't say you can't」





日 程	時間	オンライン配信		
3月13日(土)	14:00開演	あり		
3月14日(日)	13:00開演			

【あらすじ】樋口季月(ひぐちきつき)は、コロナ禍の影響により経営していたパン屋が潰れ、求人広告を見て障がい者総合福祉施設つくしセンターで働きだす。かつて演劇をしていた樋口は、そこで、昔の演劇仲間で身体障がい者となったかつての恋人と再会する。人生を諦めかけた人と、今ある自分を変えたい人、障がいのある人ない人、全ての人のこれからの夢への挑戦を描く作品。



主な催し

□おもちゃ病院 11日(木)

※この他に、行事や教室も開催します。

□創作工房アトリエ展

 $13 \oplus (\pm) \sim 28 \oplus (\oplus)$

30日(火)~

□工作ひろば

27日(土)

□世界自閉症啓発デー・ 発達障害啓発週間イベント

4月6日(火)

■ スポーツ □ 文化



お家でできるストレッチ!

Vol.5

伸 び 腰 7 ね

今回は、寝たままでもできるストレッチをご紹介します。ベッドや布団 の上でもできますので、朝晩の日課にしてみましょう。まひがある方は、 日頃から筋肉が緊張しやすかったり、車いすに長時間同じ姿勢で座って いる方もいます。できる方は、車いすから降りてやってみましょう。

また、情報発信サイト「ラポール For Smile」ではストレッチの動画 も配信していますので、ぜひご覧ください!

- ・お家でできるストレッチ https://youtu.be/e1WhxpEQhOI
- ・脳性まひがある方のストレッチ・筋トレ https://youtu.be/DvlwbWaJe7o



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

全身を伸ばすストレッチ

- 1. あお向けになります
- 2. できる範囲で、両手を上げ、両足を伸ばします
- 3. 矢印の方向に引っ張られるような イメージで身体を10秒間伸ばします

4. 力を抜きます。もう一度くりかえします

筋肉がゆるみ心身 ともにリラックスでき、 姿勢改善にもなります



腰をひねるストレッチ

めざそう 快腸!

- 1. あお向けになり ます
- 2. 両ひざを立てます
- **3.** できるだけ両ひ ざをくっつけた まま、ゆっくり 大きく左右にゆ らします
- 4. 20回やってみま しょう



お腹・腰まわりの 筋肉がほぐれてきます

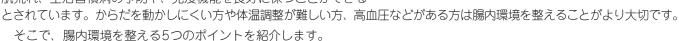
健康相談コーナ・

今月のテーマは「腸内環境を整えよう」

皆さん、お腹の調子はいかがですか?健康に過ごすためには、 腸内環境がとても大事と言われています。今回はその腸内環境に ついてお話します。

腸内環境とは大腸の内側の環境のことで、腸内細菌の影響を受 けています。腸内に**善玉菌が多いと「良い腸内環境」、悪玉菌が多** いと「悪い腸内環境」と言われます。

腸内環境が良いと栄養が全身に行きわたるため、肩こりや冷え、 肌荒れ、生活習慣病の予防や、免疫機能を良好に保つことができる



- ①朝食を食べる…朝食を食べることで腸が動き出します。欠食している方はまずおにぎりだけでも食べてみましょう。
- ②水分をしっかりとる…腸内で便を動かしやすくし、排便を促します。
- ③食物繊維をとる…排便を促します。また、食物繊維を工サにして、善玉菌が増えます。

食物繊維は野菜に多く含まれますが、白米を麦ごはんや玄米に置き換える、おやつに芋や果物を選ぶ、汁 物や副菜にわかめや切り干し大根などの乾物を追加する、などの方法でも摂取量を増やすことができます。

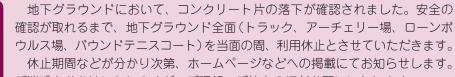
- ④発酵食品を食べる…腸内の善玉菌を増やします。発酵食品にはヨーグルトや納豆やキムチ、みそ、チーズなどがあります。
- **⑤適度に運動をする**…体の振動や筋肉の動きが腸の動きを助けます。
- ※横浜ラポールホームページ2月配信の動画「健康相談コーナーからのお知らせ No11 腸内環境を整えよう」もご覧ください。



地下グラウンド 全面利用休止の お知らせ

確認が取れるまで、地下グラウンド全面(トラック、アーチェリー場、ローンボ ウルス場、バウンドテニスコート)を当面の間、利用休止とさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどお願いいたします。



創作工房アトリエ展 春よ来い、早く来い~

創作工房で実施しているアトリエ3教室「図 工の時間 | 「アートサロン | 「ものづくり広場 | の講師、参加者の作品を展示します。

■日 時:3月13日(土)~28日(日)

■会 場:1階 ロビー ■入場料:無料

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。

3月10日(水)

13日(土)

28日(日)

世界自閉症啓発デー・

国連の定めた4月2日の世界自閉症啓発デー、 4月2日~4月8日の発達障害啓発週間に合わせて 啓発イベントを行います。

■日 時:3月30日(火)~4月8日(金)

10:00~17:00

■会 場:1階 ロビー **■入場料**:無料



KENSUKE TAKAHASHI #STAYHOME 「おうちでぬりえチャレンジ」

新型コロナウイルス感染症予防対策の中、おうちで過ごす時間を少しでも 楽しいものにできればと、横浜ラポールのアートワークショップでも作品を 制作していただいた KENSUKE TAKAHASHI さんからぬりえイラストを提供 していただきました。好きな色で自由に塗って、ぬりえを楽しみましょう!!

完成したぬりえは、Instagram、Twitterで、 **#ラポールぬりえチャレンジ**をつけて投稿、または、 rapo-bunka@yokohama-rf.jp まで、メールで画像 を送信してください。ホームページ、SNSでの紹介や、 ラポール館内で掲示させていただきます。







KENSUKE TAKAHASHI アートワークショップ2020 巨大作品展@よこはま動物園ズーラシア

横浜ラポールで行われたアートワークショップ で作成した14m×1.8mの巨大作品がよこはま動物 園ズーラシア ころこロッジに展示されます!迫力 ある絵画を是非ご鑑賞下さい。

■日 時:3月3日(水)~4月6日(火) 9:30~16:30(入園は16:00まで)

■会 場:よこはま動物園ズーラシア

ころこロッジ

工作ひろば vol.66 パタパタちょうちょ

ストローを使って羽が動くちょうちょを作ります。

※土日祝日の入園には整理券の事前予

約が必要です

※毎週火曜日は休園(3月30日は開園)

おもちや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。

時:3月11日(木)10:00~15:00

会 場:2階 小会議室

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



場:2階 創作工房

日 時:3月27日(土)

象:年齢を問わず障害のある方、

13:00~16:00

(15:30受付終了)

発達に心配のあるお子さんと保護者・介護人

参加費:無料 ※先着25セット

「遊びエリア」予約専用ダイヤル 090-1110-3906

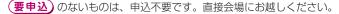
受付時間: 9:30~12:00 13:00~16:00

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。

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、横浜ラボール文化担当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。





横浜ラポール 聴覚障害者情報提供施設からのお知らせ

●「高齢聴覚障害者のための健康学習会」をラポール上大岡で行いました

ラポール上大岡と初めての協働事業「高齢聴覚障害者のための健康学習会」を昨 年11月16日に実施し、最高齢94歳の方を含む11人の聴覚障害者の方々の参加が ありました。

内容は、スポーツ指導員による自宅でできる軽運動の指導、栄養士からは健康な身 体作りに関わる食事のお話など、ラポール上大岡の特性を生かしたプログラムでした。

参加者からは「また開催してほしい」などの感想が多く寄せられ、学習会終了後 にその場で、ラポール上大岡の健康増進プログラムに登録する方もいらっしゃいま した。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で1回のみの実施となって しまいましたが、来年度も開催を予定しています。日程が決まりましたら、ラポラ ポ紙面でもお知らせいたします。



<問合せ> 横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設 TEL. 045-475-2057 FAX. 045-475-2059

障害者スポーツ文化センタ

__0 ~~~ |からのお知らせ .

◎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。

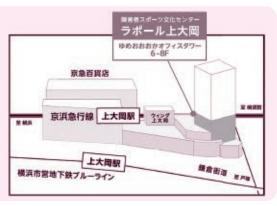
- ◎プログラムへのご参加には、ラポール上大岡の登録が必要です。
- ◎プログラムの詳細は、ホームページをご確認いただくか、ラポール上大岡まで直接お問い合わせください。
- ■利用案内 TEL.045-840-2151 FAX.045-840-2157
- ■開館時間 月・水~土曜 9:30~21:00

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! ⇒
- 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

の減免等はございません。



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3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~十曜 9:30~20:00 (日曜・祝日は通常通り)

※なお、今後の状況から期限の短縮もしくは延長の可能性もあります。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・ソーシャルディスの確保など、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。

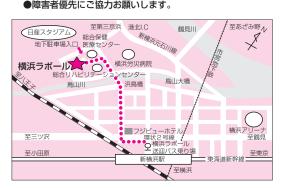
▮休 館 日

毎月第2火曜日、年末年始



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お願いします。



【送迎バス時刻表(新横浜駅⇔横浜ラポール)

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

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



