

2023

May

YRS

ユアース

社会福祉法人

横浜リハビリテーション事業団

ラポール

Yokohama Rapport News

障害者スポーツ文化センター

横浜ラポール
Yokohama Rapport5月号
vol.317

横浜ラポール芸術市場 出演者・出展者募集

障害のある方による文化活動の発表の場として、秋の恒例イベントとなった「横浜ラポール芸術市場」も今年で30回目を迎えます。これまでも、舞台の部ではコーラスやダンス、和太鼓などさまざまなジャンルの発表がありました。また美術展の部にも、絵画や書など多くの方々が出展しています。今年も多く作品やさまざまなパフォーマンスを募集します。この秋のイベントを皆さんと一緒に盛り上げましょう。あなたにしかできないあなただけの表現をお待ちしています。

舞台の部

- 日程：11月初旬～12月中旬の期間内で調整します。
(5公演を予定)
- 対象：障害のある方が1人以上登録して活動しているグループ、サークルおよび障害のある方
- 申込：6月30日(金)必着
※専用の申込書があります。ご希望の方は文化担当までお問い合わせください。



美術展の部

- 日程：10月23日(月)～29日(日)
- 応募資格：障害のある方、障害のある方を含むグループ
- 作品のジャンル：絵画・写真・書・立体造形
(オリジナル作品に限る)
- 申込：8月31日(木)必着
※詳しくは、「ラポール美術展申込要項」をご覧ください。

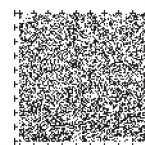


5月の主な催し

- スポーツ広場(知的・発達) 6日(土)
- ピアノを弾いてみませんか? 10日(水)
- 絵画サロン
- おもちゃ病院 11日(木)
- 運動あそび広場(肢体)
- パソコン・スマホ・タブレット相談会 13日(土)
- 図工の時間
- 運動あそび広場(知的・発達) 20日(土)
- トマルコのワンダーアトリエ 21日(日)

- のびのび月曜日 in ラポール 22日(月)
- ウェルネスプログラム(知的・発達)
- LIVE@RAPPORT
- ダブルタッチを体験しよう!! 27日(土)
- ハッピーサタデー お楽しみ会&お誕生会
- 僕や私の写真のひろば
- 工作ひろば
- ピアノを弾いてみませんか? 29日(月)

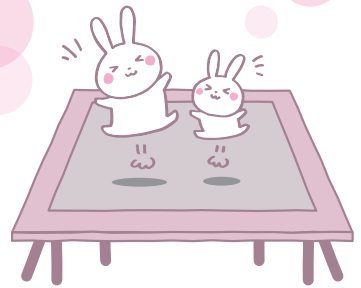
■ スポーツ □ 文化



運動あそび広場（肢体）

家族と一緒に大型トランポリンやスポーツで体を動かしましょう！

対象	肢体に障害のある小学生から高校生
日程	1期：5～9月、2期：10月～令和6年3月 いずれも第2土曜日
時間	10:30～11:30
会場	サブアリーナ
定員	10人
参加費	無料
申込	各期の2週間前まで



スポーツ教室の申込方法

開催要項を確認し、申込用紙に記入の上、次の方法でお申込みください。①1階総合受付 ②メール (rapo-kodomo@yokohama-rf.jp) ③郵送
(開催要項と申込用紙は1階総合受付横パンフレットコーナーにあります。またホームページからもダウンロードできます)

健康相談コーナー便り

今回のテーマは「春バテ対策」です



3～5月は、「何となくだるい」「疲れが取れない」「寝付けない」という訴えが増え、これを「春バテ」といことがあります。春は一日の気温差が大きく常に体が環境に適応しようとするため、体温調整機能がある自律神経がいつもよりたくさん働かなくてはならず、疲労につながります。

そこで、この時期に体調を良好に保つために、次のことを心がけましょう。

- ①生活リズムを乱さないようにしましょう。(睡眠や腸の働きにも影響)
体調に問題がなければ、外に出て運動・スポーツ、文化活動を楽しんでください。ゴールデンウィーク中も横浜ラポールは開館しています。



- ②十分な睡眠をとしましょう。

夜更かしは禁物！就寝前はスマホなどの強い光を浴びず、遅くとも日付が変わる前には就寝を。

- ③1つの食品だけではなく、いろいろな食品をバランスよく食べることが基本です。疲労回復のためには、特に以下の食品がお勧めです。

ビタミンB₁

食事で摂取した糖質からエネルギーを作るサポートをしてくれます。



香り成分「アリシン」をプラスして持続力アップ。

ビタミンB₁は「アリシン」と結合すると、血液中に長く留まり効率よく疲労回復のお手伝いをしてくれます。



ビタミンB₂

炭水化物・たんぱく質・脂質からエネルギーを作り出すために必要です。

納豆・レバー・たまご・チーズなどに多く含まれています。



抗酸化作用成分

疲労感の原因の1つである活性酸素ができるのを防ぐ作用があるもの。

- ・ビタミンA……にんじん、ほうれん草など
- ・ビタミンC……ブロッコリー、キウイフルーツなど
- ・ビタミンE……ナッツ類、かぼちゃなど



おもちゃ図書館からのお知らせ



ラポールおもちゃ病院

(要申込)

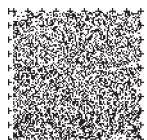
ボランティアのおもちゃドクターが無料(部品代は依頼者負担)で修理をします。障害のある方のみ受け付けます。

日時：5月11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) 定数になり次第締切(1人3点、1施設5点まで)

協力：ワイワイおもちゃドクターズ



ハッピーサタデー♪お楽しみ会&お誕生会

しばらくお休みしていたお楽しみ会が復活！お誕生月のお子さんのお祝いもします。ボランティアのパネルシアターやペープサートで楽しみましょう。

日時：5月27日(土) 10:30～11:30 会場：ラポール座

対象：主に障害のあるお子さんとそのご家族

定員：10組 ※当日先着順。お誕生月の方は受付にお申し出ください。

参加費：無料

(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)

ラポールシアターでピアノを弾いてみませんか？

横浜ラポールシアターのステージで、あなただけの素敵な音色を響かせてみませんか？
ピアノ以外の楽器の演奏や合奏・歌唱もできます。

■日 程：5月10日(水)・29日(月)、
6月14日(水)・26日(月)

■利用時間：① 9:40～10:40 ② 10:50～11:50
③ 12:00～13:00 ④ 13:10～14:10
⑤ 14:20～15:20 ⑥ 15:30～16:30
⑦ 16:40～17:40 ⑧ 17:50～18:50
※最大2枠まで

■対 象：障害のある方とその介護人

■参加費：1時間1,000円(横浜ラポール利用登録済みの方)
1時間2,000円(利用未登録の方)

■申 込：利用日の1週間前まで ※先着順

パソコン・スマホ・タブレット相談会

パソコンやスマートフォン、タブレットなどの操作や購入で困っていることはありませんか？
パソコンボランティアが丁寧に答えします。

■日 時：5月13日(土)
① 10:30～11:10 ② 11:20～12:00
③ 13:30～14:10 ④ 14:20～15:00

■会 場：2階 小会議室

■対 象：障害のある方とその家族・介護人

■定 員：各回2人

■参加費：無料

■申 込：5月6日(土) 必着

■協 力：ドリームナビゲーター横浜

のびのび月曜日inラポール

子育て奮闘中のママたちのオアシスをめざす広場です。一緒に遊んだり、先輩ママやボランティアとおしゃべりしたり、気分転換をしてみませんか？

■日 時：5月22日(月)
10:00～11:30

■会 場：ラポール座

■対 象：発達に心配のあるお子さんとその保護者

■定 員：10組 ※当日先着順

■参加費：無料

■共 催：港北区子育て支援拠点 どんっぽ

LIVE@RAPPORT VOL.6

世界トップチーム「レグスタイル」と一緒にダブルタッチを体験しよう！！

■日 時：5月27日(土)
午前の部 11:00～12:00
午後の部 13:30～14:30

■会 場：ラポールシアター

■対 象：障害のある方とその家族・介護人

■定 員：各回50人 ■参加料：500円

■申 込：定員になり次第締切 ※先着順

■出 演：REG☆STYLE(レグスタイル)



僕や私の写真のひろば

作業所などで作った背景で子どもたちが家族の写真を撮ったり、プリントをしてコラージュしたりします。ゲストの登場もお楽しみに。

■日 時：5月27日(土)
13:30～15:00

■会 場：ラポール座

■対 象：主に高校生までの障害のある方とそのご家族

■定 員：5組 ※事前予約制

■参加費：1人300円 介助者無料

工作ひろば

vol.85 ころころニャンコおいかけて

簡単にできる工作を楽しみましょう。

■日 時：5月27日(土)
13:00～16:00
(15:30受付終了)

■会 場：創作工房

■対 象：年齢を問わず障害のある方、発達に心配のあるお子さんとその保護者・介護人

■参加費：無料 ※材料がなくなり次第終了



創作工房からのお知らせ

大人の陶芸講座(2日間) 要申込

これから横浜ラポールを利用して陶芸を続けたい方を対象に、道具の使い方を学びながらカップと皿などを作ります。焼き上がりは7月の予定。詳細はチラシを参照してください。

●日 時：6月7日(水)、21日(水) 10:00～12:00 ●対 象：2日間とも参加できる、主に高校生以上の障害のある方
●定 員：12組 ●参加費：3,000円(材料費・焼成料込み) ●申 込：5月10日(水) 必着 ※応募多数の場合は抽選
●講 師：高野 さおり

トマルコのワンダーアトリエ vol.2 要申込

保育園や小学校などで活躍中♪絵のなんでも屋さんトマルコは作るだけじゃ終われない！詳しい内容はホームページなどでご案内します。

●日 時：6月18日(日) 13:00～15:00
●対 象：小学生以上で障害のある方
●定 員：12組
●参加費：500円
●申 込：5月28日(日) 必着
※応募多数の場合は抽選
●講 師：道草図案舎トマルコ

～wakuwaku 創作工房～

絵画サロン 要申込

アドバイスを受けながら、水彩画の絵画制作に取り組めるプログラムです。基本の画材は無料で貸出します。

●対 象：主に15歳以上の障害のある方
●日 時：6月14日(水) 13:00～16:00
(15:00受付終了)
●定 員：12組
●参加費：300円
●申 込：定員になり次第締切 ※先着順
●講 師：はやし まき
※5月1日(月)より申し込みを開始します。

ものづくり広場 要申込

～いろいろな工作の材料でお弁当を作ろう～

●日 時：6月25日(日)
10:00～11:30
●対 象：主に高校生以上の障害のある方
●定 員：12組
●参加費：500円
●申 込：5月21日(日) 必着
※応募多数の場合は抽選
●講 師：佐藤 圭子

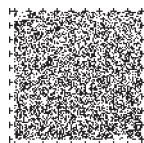


※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。
※教室などのある時間帯は個人利用できません。その他の情報は館内掲示やホームページでお知らせします。

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、メール(rapo-bunka@yokohama-rf.jp)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電話(FAX)番号 ⑥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

● 聴覚障害者のみなさんへ ～区役所で手話通訳の利用ができます！～

手続きなどで区役所に行った際はご利用ください！

区役所に手話通訳者がいます

※中区と戸塚区のみです。



	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00		中区			中区	
13:30～17:00			戸塚区	戸塚区		

＜利用方法＞ 窓口で「手話通訳必要」と伝えてください。

タブレットを使った手話通訳について



＜利用時間＞ 月～金曜 9:00～17:00、第2・第4土曜 9:00～12:00

＜利用方法＞ 窓口で「手話通訳必要、タブレット必要」と伝えてください。

タブレット端末を活用した手話通訳サービスのイメージ

タブレットを通して、横浜ラポールにいる手話通訳者が通訳します。



手話通訳者がここに映し出されます



【お願い】 生活の困りごとや、法律相談のような難しい内容などの時は、横浜ラポールの手話通訳派遣をご利用ください。

横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設

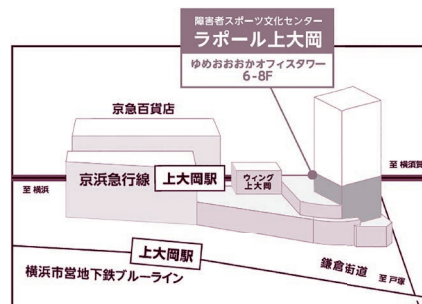
FAX.045-475-2059 メール: rapport.tsuyaku@yokohama-rf.jp

障害者スポーツ文化センター



のご案内

- 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(12月28日～1月4日)
- 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



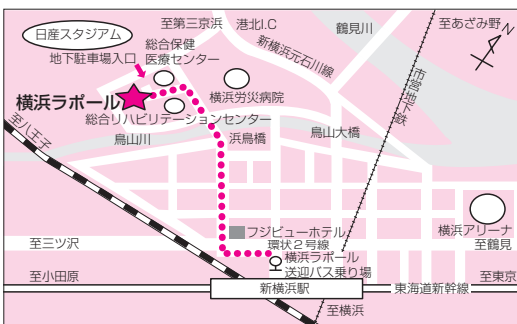
●横浜ラポールのご案内●

- 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。

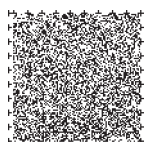


■ 送迎バス時刻表 (新横浜駅⇔横浜ラポール)

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



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
ゆめおおかオフィスタワー6～8F