

2023
June

YRS
ユアース
社会福祉法人
横浜市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 Rapport

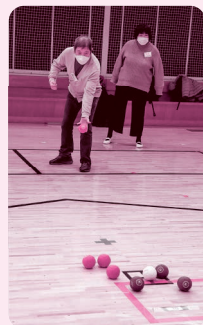
6月号
vol.318

★ ★ ★ 楽しみ発見!



スポーツ (こども)

幼児期から学齢期のお子さんに対して、運動あそびプログラムを開催。いろいろな遊びを通じてスポーツを始めるきっかけづくりと余暇活動につながるよう支援しています。



スポーツ (おとな)

「健康づくり」をキーワードに、ヨガ、エアロビックなどのプログラムを開催。トレーニング広場では、ご自分のペースに合わせて運動に取り組みます。これから運動を始める方や健康に不安のある方向けの「プログラム相談」もあります。



ラポール上大岡に行ってみよう!

文化 (おとな)



ゆったりとしたスペースと、自分なりのペースで創作活動ができます。もちろん、各種講座(教室)も楽しい雰囲気で開催しています。



文化 (こども)

世界に一つしかない自分だけの作品を作ろう! 親子参加型プログラムも人気です。



ラポール
For Smile 情報発信サイト

ラポールのさまざまなイベントやプログラムの案内、実施したプログラムの報告をしています。ぜひチェックしてみてください!



ラポール上大岡では、障害のある方が、より身近な地域でスポーツ・文化活動に親しめるように、地域の関係団体の皆さんと連携した教室・イベントなどの開催や、活動を支える指導者・ボランティアの育成に取り組んでいます。

また、障害のある方のスポーツ・文化活動に関する情報の発信拠点として、ラポールの事業だけでなく、横浜市内や近隣で開催される大会やイベント、地域で行われている身近な活動、指導者やボランティアの情報などを必要とする人、伝えたい人にしっかり伝えるように発信していきたいと考えています。

ラポール上大岡館長 宮地 秀行

障害者スポーツ文化センター

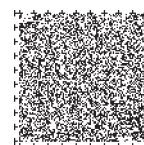
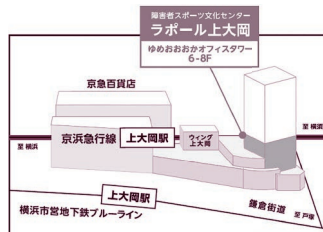
ラポール 上大岡
Rapport Kamioka

のご案内

- ご利用にあたっては ①ラポール上大岡の利用登録が必要です。
②各プログラムに参加の場合は事前予約が必要です。

- 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 <http://www.yokohama-rf.jp/rapport/kamioka/index.html>
- 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階へお上がりください。
※車で来館される場合は、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。



健康相談コーナー便り

今回のテーマは「熱中症」です

熱中症とは、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。



熱中症の発生は6月から急上昇します。

消防庁が発表した昨年5～9月の熱中症による救急搬送人数は、実に7万人以上にのぼりました。

これは平成20年の調査開始から過去3番目に多い数字です。

じっとりした湿気とともに気温も上がる6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から気をつけましょう。



【熱中症の重症度と症状】

I度：めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い

II度：症状が進むと、頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感・自分で水分が飲めない・いつもと様子が違う

III度：返事がおかしい・意識消失・けいれん・からだが熱い・汗が出ないという状態←緊急対応が必要

熱中症が疑われる時は、早めの対応が大切。日陰・風通しがよい場所に移動、水分補給（経口補水液やスポーツドリンクなど）・からだを冷やすなどの対応をしましょう。



【熱中症予防のため】

①朝食を食べましょう。水分と栄養を補給して1日をスタート。

梅雨時、食欲がない時もシソやショウガなどの香辛料や薬味を取り入れ、風味や味にアクセントをつけることで食が進む場合もあります。朝食を作れない場合はバナナ1本とヨーグルトや、シリアルに牛乳でもよいでしょう。

②しっかり寝て、疲れをとりましょう。

③喉が渇く前に、こまめに水や麦茶で水分補給。

「喉が渇いた」と感じた時、体は脱水が始まっていると言われています。

汗を大量にかいた時はスポーツドリンクなどでミネラル補給もよいでしょう。

ただ、スポーツドリンクやジュースには糖分も含まれているので、飲みすぎにはご注意ください。



※病気療養中で水分摂取制限のある方は、主治医の指示に従ってください。

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：6月26日（月）10:00～11:30

■会 場：ラポール座

■対 象：主に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ろっぽ

みんなで遊ぼう！夏のおまつりごっこ！

工作の緣日ごっこ、ミニコンサートなどボランティア（要申込）と一緒に遊びましょう。

■日 時：7月22日（土）13:30～15:00

■会 場：ラポールボックス

■対 象：主に小学生までの障害のあるお子さんとその家族

■定 員：子ども30人（きょうだい児含む） ■参加費：無料

■申 込：定員になり次第締切 ※先着順

■協 力：道草図案舎トマルコ



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：6月8日（木）10:00～15:00

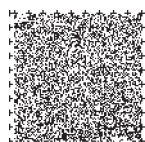
会 場：2階 小会議室

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

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：6月24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）

Rapport Dance Contest 横浜ラポール ダンスコンテスト

横浜市内で活動する障害のある方が所属するダンスチーム、個人で活動する障害のある方のダンスコンテスト。チームで協力して息を合わせて踊る姿、個人で自由に表現する姿をぜひ観に来てください。

- 日 時：6月17日(土) 13:30～(13:00開場)
 ■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：240人 ■参加費：300円
 ■申 込：定員になり次第締切 ※先着順
 ■出 演：SOCIAL WORKEERZ、MC：manatie



舞踏団正藤 正藤流二代目家元継承 記念チャリティーショー

- 若手舞踊家たちが、新日本舞踊として歌と踊りを披露します。
 ■日 時：6月24日(土) 14:00～(13:00開場)
 ■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
 ■申 込：定員になり次第締切 ※先着順
 ■出 演：二代目家元 正藤竜之助 他24人



障害のある方と
その介護人(1人)を
30人
無料ご招待！

カプカプ川和と遊ぼう！ 「動物に変身して太鼓を叩こう」

- アートと自由な気風のカプカプ
 川和は、カフェとアトリエを運営する障害福祉サービスの通所施設です。そこで働く愉快なみんなと楽しい遊びをしてみませんか？
 ■日 時：6月24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家族
 ■定 員：10組
 ■参加料：無料
 ■申 込：定員になり次第締切 ※先着順



工作ひろば vol.86 くくる七夕風車

簡単にできる季節の工作を楽しみましょう。

- 日 時：6月24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



夏休み！ 親子の工作教室

建築の職人さんの指導で、木工に挑戦します。親子で夏の思い出を作りましょう！

- 日 時：7月23日(日) 10:00～12:30 (受付開始9:40～)
 ■会 場：ラポールボックス
 ■対 象：小学生から高校生までの障害のある方とその保護者(原則、親子での参加)
 ■定 員：20組
 ■参加費：1作品 1,500円(材料費込)
 ■作る物：A. タイル壁掛け(モザイクタイル)
 B. パチンコゲーム(木工)
 C. 取っ手付き小物入れ(木工)
 ■申 込：定員になり次第締切 ※先着順 ※希望する工作A.B.Cいずれかを選び明記してください。
 ■協 力：神奈川県土建一般労働組合横浜支部

創作工房からのお知らせ

初心者陶芸講座(1日間) 要申込

- これから横浜ラポールで陶芸をしてみたい方を対象に、簡単なカップと皿などを作ります。詳細はチラシを参照してください。
 ●日 時：7月9日(日) 全1回 10:00～12:00 ●対 象：中学生以上の障害のある方
 ●定 員：12組 ●参加費：1,500円(材料費・焼成料込み) ●申 込：6月10日(土) 必着 ※応募多数の場合は抽選
 ●講 師：高野 さおり

～wakuwaku 創作工房～

図工の時間 要申込

～うちわアートを作ろう～

- 季節感のある素材やテーマで造形するプログラムです。
 ●日 時：7月1日(土) 13:00～14:30
 ●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：6月10日(土) 必着 ※応募多数の場合は抽選
 ●講 師：穴澤 秀隆

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。
 ●日 時：7月12日(水) 13:00～16:00 (15:00受付終了)
 ●対 象：主に15歳以上の障害のある方
 ●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
 ※6月1日(木)より申し込みを開始します。

トマルコのワンダーアトリエ vol.3 要申込

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！海の生き物を作って、みんなで吊るしましょう。

- 日 時：7月16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：6月18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

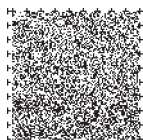
※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。

※教室などが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

● 聴覚障害者相談とは？

聴覚障害者相談員が日常生活の各種相談に応じ、関係機関と協力して適切な援助を行います。
聴覚障害者(ろう者、中途失聴、難聴者)本人からの相談や、家族、職場、関係機関からの
ご相談もお受けします。



【ご利用の一例】

- ◇医療……医療費の助成について知りたい。
- ◇職業……雇用保険の手続きをしたい。職場でのトラブルで悩んでいる。
- ◇教育……幼稚園や学校の申込み、入学手続きについて知りたい。しつけや非行で困っている。
- ◇住宅……住宅関係の手続きがわからない。市営、県営住宅に入居申込みをしたい。
- ◇生活……郵便物の内容がわからない。粗大ごみの処分方法がわからない。
- ◇福祉……福祉サービスの申請方法を知りたい。(FAX・補聴器・各種減免)
- ◇法律……遺産相続の手続きや金銭トラブルについて相談したい。
- ◇聞こえ……聞こえにくくなってきて困っている。

■対象：横浜市在住の聴覚障害者
■費用：無料
■場所：横浜ラポール
聴覚障害者情報提供施設
(訪問も可能です)

■日時：月～金曜日
9:00～17:00
※時間外および土曜、日曜、祝日は応相談
■守秘義務：業務上知り得た秘密、個人情報を守られます。
安心してご相談ください。

<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
相談専用メール：rapport.soudan@yokohama-rf.jp



● 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

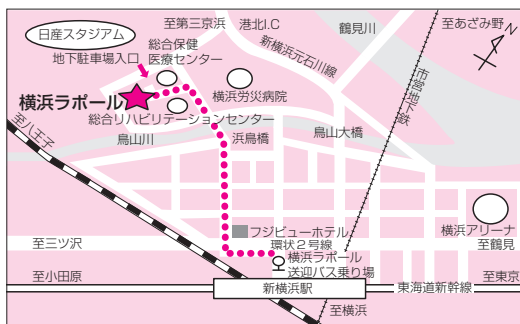
月～土曜 9:30～21:00
日曜・祝日 9:30～17:00
※各施設の利用時間についてはあらかじめご確認ください。

■ 休館日

毎月第2火曜日、年末年始

■ 交通

JR/市営地下鉄/相鉄・東急新横浜線 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	
	月	土	時	分	日	祝日
	40	20	00	9	00	20
					40	
	45	30	00	10～14	00	30
	45	30	15	00	00	30
	30	15	00	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	
	月	土	時	分	日	祝日
	50	30	10	9	10	30
					50	
	50	30	20	10～14	20	50
	50	35	20	15	20	50
	50	35	20	05	16	20
	50	35	20	05	17	15
				18～19	35	
				20		
				21		

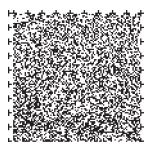


6月の主な催し

- フライングディスク広場 3日(土)
- 陶芸デビュー講座 前編 7日(水)
- おもちゃ病院 8日(木)
- 運動あそび広場(肢体) 10日(土)
- LIVE@RAPPORT ～はじめてのライブ体験会～ 11日(日)
- ピアノを弾いてみませんか? 14日(水)
- 絵画サロン
- ターゲットスポーツ広場
- 運動あそび広場(知的・発達) 17日(土)
- RAPPORT DANCE CONTEST
- トマルコのワンダーアトリエ 18日(日)

- 陶芸デビュー講座 後編 21日(水)
- ウェルネスプログラム(知的・発達)
- 正藤流二代目家元継承記念チャリティショー
- ハッピーサタデー♪ 24日(土)
- 工作ひろば
- 動物に変身して太鼓を叩こう
- ゲームを使ってフィットネス 25日(日)
- ものづくり広場
- のびのび月曜日 in ラポール 26日(月)
- ピアノを弾いてみませんか?

■ スポーツ □ 文化



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