

2023
August

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

8月号
vol.320

横浜ラポール 聴覚障害者情報提供施設からのご案内

「出前講座」を行っています

聞こえないってどんなこと？からスタートし、聴覚障害者対応のポイント、簡単な手話など日常の支援に実践、活用できる方法を一緒に考える講座を行っています。

対象：サービス利用者に聴覚障害者がいる市内の福祉・介護事業所など

定員：2～3人程度の少人数からでも、対応します。

開催時期：随時（平日9:00～17:00、60～90分程度）

講師：聴覚障害者情報提供施設 聴覚障害支援員

費用：無料

※但し、職員研修等に活用される場合は、費用をご負担いただく場合があります。

ご希望の方はお気軽にご相談ください。

※聴覚障害についてわかるチラシ「聞こえないってどんなこと？」もお送りできます。

★Zoomによるオンラインでの実施も可能です。ご希望の方はご相談ください。

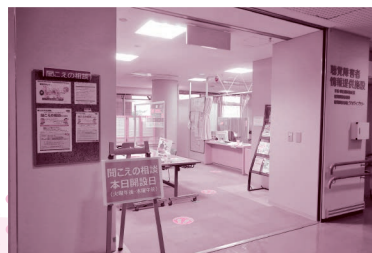


「聞こえの相談」を行っています

聞こえないことによる不安や生活のしにくさを取り除き、生活の質をより向上させるために、補聴器の相談をはじめ、聞こえやそれに関わる困りごとを幅広く受け付けています。

週2回（原則火曜13:00～16:00、木曜9:00～11:30）の相談枠を設けています。

聴力検査や補聴器の調整は行いませんが、言語聴覚士（ST）による専門的な相談ができます。相談の結果によっては、補聴器相談医や関係機関へ繋いでいます。相談は無料です。また、障害者手帳の有無は問いません。聞こえにくくなったご本人からの相談はもちろん、ご家族からの相談も可能です。ご希望の方は、「聞こえの相談担当」まで、お気軽にお問い合わせください。



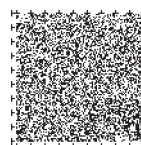
問合せ：横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設 TEL.045-475-2057 / FAX045-475-2059

8月の主な催し

□ピアノを弾いてみませんか 第1回定期発表会	2日(水)
■体力測定・健康づくり相談	
□手芸のひろば Vol.1	4日(金)
■スポーツ広場(知的・発達)	5日(土)
□陶芸ひろば	7日(月)
□ピアノを弾いてみませんか	
□絵画サロン	9日(水)
□おもちゃ病院	10日(木)
■運動あそび広場(肢体)	
□LIVE @ RAPPORT 夏休みダンスワークショップ	12日(土)
□陶芸ひろば	18日(金)

■運動あそび広場(知的・発達)	19日(土)
□ピアノを弾いてみませんか?	21日(月)
□手芸のひろば Vol.2	22日(火)
□陶芸ひろば	24日(木)
■ウェルネスプログラム(知的・発達)	
■スポーツ体験広場	
□ハッピーサタデー	26日(土)
□カブカブ日和と遊ぼう!	
□工作ひろば	
■ゲームを使ってみんなでフィットネス	27日(日)
□Dance @ Rapport	
□のびのび月曜日 in ラポール	28日(月)

■ スポーツ □ 文化



運動あそび広場（知的・発達）

トランポリンや跳ぶ・くぐる・わたるなどの運動あそびができます。
好きなものを選んで親子で楽しく体を動かしましょう！

対象	知的・発達障害のある小学生
日程	2期：10月～令和6年3月 いずれも第3土曜日
時間	10:30～11:15
会場	サブアリーナ
定員	10人
参加費	無料
申込	10月7日（土）まで（下記参照）

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	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	9月30日（土）まで（下記参照）

スポーツ広場（知的・発達）

さまざまなスポーツや、サーキット運動、跳ぶ・投げるなどのスポーツにつながる運動ができます。
指導員が案内する流れにそって、いろいろな種目を体験しましょう！

対象	知的・発達障害のある小学生
日程	2期：11月～令和6年3月 いずれも第1土曜日
時間	10:30～11:15
会場	サブアリーナ
定員	10人
参加費	無料
申込	10月21日（土）まで（下記参照）

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「夏バテ対策レシピ」です

暑い時に火を使うのは大変ですね。そこで、火を使わない簡単レシピをご紹介します。
疲労回復に欠かせないビタミンB1・C、体づくりに必要なたんぱく質を意識したメニューです。



<電子レンジで豚肉とカット野菜の蒸し物>



《材料》

- ・カット野菜 140g（キャベツ、もやし、人参などのミックスでそのまま使えるタイプ）
- ・豚肉 60g
- ・お好みのドレッシングやタレ（胡麻ドレッシング、ポン酢、麺つゆ、すき焼きのタレなど）

《作り方》

- ①耐熱容器にカット野菜を敷き、その上に豚肉を広げて置く。
さらにその上に野菜を載せると肉が硬くなりにくいです！
- ②ラップをして500Wの電子レンジで5分加熱。（時間はレンジやワット数によって若干異なります。
必要に応じて時間を調整してください。）加熱が終わったら、お好みのタレやドレッシングをからめて出来上がりです。

◆ 192kcal たんぱく質16.3g 塩分0.4g ◆

<夏野菜のピクルス>



《材料》

- ・きゅうり 1/2本
- ・赤パプリカ（カラーピーマン） 20g
- ・黄パプリカ（カラーピーマン） 20g
- ・すし酢 小さじ2

《作り方》

- ①野菜を一口大の乱切りにする。
- ②ビニール袋に野菜とすし酢を入れ、
空気を抜いてビニール袋を縛る（クリップでも可）。
冷蔵庫で30分以上置き、味をなじませて完成です。

◆ 31kcal たんぱく質0.9g 塩分0.5g ◆

<カット野菜とツナの塩昆布和え>



《材料》

- ・ツナ 35g（1/2缶）
- ・塩昆布 3g
（味見をして3～5gで調整）
- ・カット野菜（キャベツなどの千切りそのまま食べられるタイプ） 50g

《作り方》

- ①材料を全て混ぜ合わせ、数分置いて味がなじめば出来上がりです。
（塩昆布の種類によって塩分量が異なるため、まず少量で作り味見をして量を調整してください。）

◆ 109kcal たんぱく質7.4g 塩分0.8g ◆

ラポールの日 2023

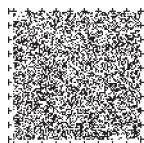
10月8日（日）に『みんな笑顔に「つながり・夢」』をテーマに開催します。

横浜ラポール全館を使い、各施設の特徴を生かした催しを計画中です。ラポールをより多くの方に知っていただくとともに、さまざまな体験や交流の場になるイベントです。詳細は9月号に掲載しますので、どうぞお楽しみに。

カプカブ川和と遊ぼう！ 「おばけや妖怪に変身して太鼓を叩こう」

アートと自由な気風のカプカブ川和は、
カフェとアトリエを運営する生活介護施設です。そこで働く愉快なみんなと楽しい工作・楽器遊びをしてみませんか？

- 日 時：8月26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：8組 ■参加費：無料
- 申 込：定員になり次第締切 ※先着順



おもちゃ図書館からのお知らせ

ハッピーサタデー♪お楽しみ会&お誕生会

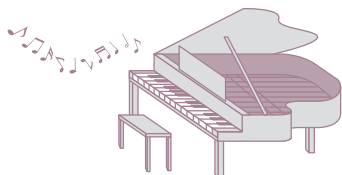
おもちゃでの自由遊びと、ボランティアによるパネルシアターなどを楽しめるお楽しみ会です。お誕生月のお子さんのお祝いもします！

- 日 時：8月26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。お誕生月の方はスタッフにお申し出ください。
- 参加費：無料

ラポールシアターでピアノを弾いてみませんか？ 第1回 定期発表会

「ラポールシアターでピアノを弾いてみませんか？」の参加者の発表会です。日々の練習の成果をぜひ観に来てください。

- 日 時：8月2日(水)
14:00～ (13:30開場)
■会 場：ラポールシアター
■入場料：無料
■出 演：「ラポールシアターでピアノを弾いてみませんか？」参加者



創作工房からのお知らせ

手芸のひろば vol.1 「親子で作ろう！手ぬぐいのあずま袋とくるみボタン」

(要申込)

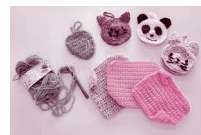
- 親子でミシンと手縫いに挑戦してみましょう。
●日 時：8月4日(金) 13:00～15:00
●対 象：主に障害のある小学生～高校生と保護者、障害のある保護者と小学生以上のお子さん
●定 員：親子8組
●参加費：親子1組800円(参加費300円・材料1セット500円) ※子ども1人追加は材料費のみ
●申 込：定員になり次第締切 ※先着順 ●講 師：いとう ゆみ



手芸のひろば vol.2 「かぎ針編みでエコグッズ」

(要申込)

- 脳卒中などの後遺症がある方々が社会復帰をめざし、リハビリなどに取り組んでいる「港北根っこ会」のメンバーとスタッフからかぎ針編みを習います。
●日 時：8月22日(火) 13:00～15:00
●対 象：小学生以上の障害のある方(中学生までは保護者同伴)
●定 員：8組 ●参加費：500円(材料1セット込み)
●申 込：定員になり次第締切 ※先着順 ●講 師：港北根っこ会



※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。

※8月2日(水)終日、4日(金)・9日(水)・22日(火) 午後は個人利用できません。

LIVE @ RAPPORT

夏休みダンスワークショップ SOCIAL WORKEERZと踊ろう！

(要申込)

はじめてでも、踊れなくても、ご家族でも、お友だちとでも、1人でも、遊びに来るだけでもOK！



- 日 時：8月12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 ■参加費：300円
■申 込：定員になり次第締切 ※先着順
■出 演：SOCIAL WORKEERZ

DANCE @ RAPPORT

ラポールシアターのダン スフロアーで踊ろう！！

(要申込)

DJの流す音と照明に合わせて自由に体を動かしましょう。

- 日 時：8月27日(日)
13:30～15:30
■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：80人
■参加費：無料
■申 込：定員になり次第締切 ※先着順

のびのび月曜日 in ラポール

子どもの育ちに少し不安がある、思うように遊ばせられない、楽しくゆったり過ごしたい…先輩ママやボランティアがいる、子育て奮闘中のママたちのオアシスをめざす広場です。

- 日 時：8月28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ぷ

和楽器にふれてみよう！ バリアフリー邦楽体験&鑑賞会

(要申込)

日本の伝統的な和楽器に触れられる邦楽体験会と鑑賞会です。多くの方のご来場を心よりお待ちしております。(文化庁令和4年度第二次補正予算地域における子供たちの伝統文化体験事業)

- 日 時：9月3日(日) 13:00～16:00
(開場12:30～)
■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、小学生～大学生ほか
※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。
■定 員：300人
■参加費：無料
■申 込：定員になり次第締切 ※先着順
■協 力：一般社団法人
日本伝統芸能三味線楽舎.jp



鑑賞会
13:00～14:00

落語家の司会で本格的な演奏を聴けます。藤舎流を中心にした囃子楽器のみの演奏、さまざまな和楽器、長唄、囃子によるユーモア邦楽「あたま山」。初めてでもわかりやすい内容です。

・出演：唄 東音西垣和彦ほか、三味線 東音山本英利子ほか、囃子 藤舎清之ほか
・落語・司会：三遊亭歌彦



体験ワーク
ショップ
14:00～16:00

「長唄 館麵麴(ながうた アンパンマン)」をみんなで演奏してみよう！

必着締切

8月31日(木)

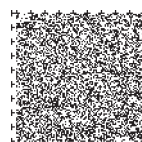
ラポール美術展 (10月23日～29日開催) の作品を募集しています！

障害のある方の個人作品(2点以内)、障害のある方を含むグループの共同作品(25点以内)で、絵画(洋画、日本画、水墨画、版画など)、写真、書、立体造形(彫刻、陶芸、織物など)を募集しています。詳細は館内で配布中の「ラポール美術展申込要項」でご確認ください。ホームページでもご覧いただけます。

(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。



ラポラポ 8月号 2023