

2023
October

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

10月号
vol.322

障害の有無を超えた交流をめざして

令和5年度
横浜
ラポール

芸術市場

Performance through the challenging spirit.

障害のある方の自己表現や社会参加の可能性を広げ、障害の有無を超えた交流を目指している「横浜ラポール芸術市場」が、10月23日(月)より始まります。

美しい絵画や写真、個性あふれる書、力強い和太鼓、華麗なダンスなど今年もたくさんの作品、舞台発表が揃いました。どうぞお楽しみください！



ラポール美術展

- ◆ 日 程：10月23日(月)～29日(日)
- ◆ 時 間：10:00～17:00(23日は13:00～19:00、29日は15:00まで)
- ◆ 会 場：1階ロビー・ラポールボックス・大会議室ほか※入場無料

美術展ワークショップ

会場：2階 創作工房

参加
無料

日 時	内 容
10月24日(火)～28日(土)	10:00～12:00 13:30～15:30
	ゲスト講師を迎え、「陶芸」「織り物・編み物」「木工」「書」などの体験 ※詳細はホームページでご案内します。

舞台発表

内 容	日 程	会 場	定 員
ドリーマーズステージ	11月18日(土)	ラポール シアター	300人
OTO2023	11月23日(木・祝)		
オータムフェスタ	11月25日(土)		
ハートフルコンサート	12月 2日(土)		
クリスマスステージ2023	12月17日(日)		



10月の主な催し

□ KENSUKE TAKAHASHI
アートワークショップ 公開仕上げ 1日(日)

□ ピアノを弾いてみませんか? 4日(水)

■ リハ・スポーツ 5日(木)

■ 体力測定・健康相談 6日(金)

■ スポーツ広場(知的・発達) 7日(土)

■ リハ・スポーツ 12日(木)

□ おもちゃ病院 12日(木)

■ 大人ウェルネス 13日(金)

■ 運動あそび広場(肢体) 14日(土)

□ ラポール寄席 15日(日)

■ リハ・スポーツ 19日(木)

■ 大人ウェルネス 20日(金)

■ ターゲットスポーツ広場 21日(土)

■ ゲームを使ってみんなでフィットネス 22日(日)

□ DANCE@RAPPORT ハロウィン仮装ダンスパーティー

□ のびのび月曜日 in ラポール 23日(月)

□ ラポール美術展 23日(月)～29日(日)

□ 美術展ワークショップ 24日(火)～28日(土)

■ リハ・スポーツ 26日(木)

■ 大人ウェルネス 27日(金)

□ ハッピーサタデー 28日(土)

□ カブカブ川和と遊ぼう! 28日(土)

□ ピアノを弾いてみませんか 30日(月)

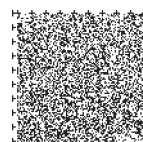
※7日(土) 午後からラポールの日2023準備のため、全館通常利用はできません。

■ スポーツ □ 文化 ☆ 共通

ラポールの日2023

10月8日(日)
10:00～15:00

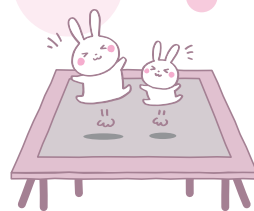
楽しいイベントがいっぱい！
ぜひお越しください。
※全館通常利用はできません。



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）



9月1日（金）より
フィットネスルーム、
メインアリーナ、
ウォーキングコースは
17:00～18:00も
障害のある方の個人利用が
できます。

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「骨粗しょう症」です

10月20日は「世界骨粗しょう症デー」です。

骨粗しょう症は、骨量（骨密度）が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気を言います。世界で毎年890万人、計算では3秒に1回、大腿骨骨折が発生しています。

そして要介護の原因になりやすい骨折が大腿骨（足のつけ根）の骨折です。この骨折の80%以上は転倒により発生します。

できるだけ骨粗しょう症や転倒を防ぎ、骨折しないようにしたいものですね。

【骨粗しょう症の予防のために】

1. バランスのよい食事を基本に、下記の栄養素を意識してとりましょう。

- ・カルシウム：骨の主成分、骨の形成を促進 牛乳・豆腐・ひじき・小松菜など
- ・ビタミンD：小腸の中でカルシウムの吸収を促す 鮭・しいたけ・卵黄など
- ・ビタミンK：骨の質を高めるコラーゲンを増加させる 納豆・キャベツ・小松菜など

注意：リンを含むインスタント食品やスナック菓子は食べ過ぎないようにしましょう。
リンはカルシウムの吸収を阻害すると言われています。

2. 適度な運動を継続的に

激しい運動ということではなく、家の中での移動や買い物などでの歩行も運動です。

無理のない範囲で歩く、歩くことが難しい時は姿勢を正して座位で運動をしたり、立ち座りを複数回行うなど安全に運動しましょう。

3. 転倒予防

布団や床の物につまずいて転んでしまうこともあります。家の中の移動スペース（足元）には出来るだけ物を置かないようにしましょう。ひも靴の場合は、ひもの長さに注意してしっかり結び、歩行中に踏まないよう注意しましょう。

また、杖・靴の底は滑りやすくなっていないか、下肢装具の不具合はないか、確認しましょう。

10月8日「ラポールの日」では、リハビリテーション科医師、義肢装具士による下肢装具の相談ができます。

（10:00～12:00）お気軽にご相談ください。

（参考：公益財団法人 骨粗鬆症財団）

10月は以下の日もあります。

8日は「骨と関節の日」日本整形外科学会

10日は「転倒予防の日」日本転倒予防学会、「目の愛護デー」中央盲人福祉協会

骨を
じょうぶに



ラポールの日 2023
同時開催!!

ヨッ
テク
?



ヨッテク2023

～福祉車両&介護ロボット（移乗支援）展示会～

今年のヨッテクは、福祉車両と介護ロボット（移乗支援）の展示会です。

“見て、乗って、触って、試して、聞いてみる”ができます!!

出展予定の品目については、ヨッテクホームページで公開中♪

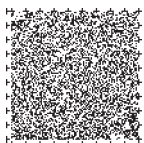
<http://www.yokohama-rf.jp/yotec/>

待ッテマス

日時：10月8日（日）
10:00～15:00（予定）

会場：横浜ラポール前（屋外）
および館内
※荒天時は中止

入場無料



～新横浜ライオンズクラブ presents～ 『第11回 ラポール寄席』

障害者スポーツ・文化活動支援の一環として、落語で笑って
楽しいひとときをお届けする『ラポール寄席』を開催します。

- 日 時：10月15日(日) 13:30～16:00(13:00開場予定)
■会 場：ラポールシアター
■出 演：三遊亭兼好ほか
■申 込：9月30日(土)必着 ※応募多数の場合は抽選
■主 催：新横浜ライオンズクラブ
■共 催：社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団

障害のある方と
その介護人(1人)を
30人
無料招待！

有料チケットの問合せ

横浜ラポール寄席実行委員会 ☎045-620-4010

DANCE @ RAPPORT ハロウィン仮装ダンスパーティー

ラポールシアターのダンスフロアー
で踊ろう！！

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：10月22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：100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：10月23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

カプカプ川和と遊ぼう！「ハッピーハロウィン」

カフェとアトリエを運営する生活介護施設「カプ
カプ川和」の仲間と、ハロウィンの仮面を作って、
楽器遊びをしましょう！

- 日 時：10月28日(土) 13:30～15:00
■会 場：ラポール座
■対 象：主に高校生ぐらい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

創作工房からのお知らせ

陶芸ひろば

(要申込)

土の扱いや道具の使い方など、アドバイザー
と一緒に陶芸ができる時間です。道具は貸し
出します。

- 日 時：11月1日(水)・10日(金)・16日(木)・
20日(月)
13:00～16:00
●対 象：障害のある方とその家族・介護人
※作陶後、焼成申込、釉かけ、引
き取りなど横浜ラポールの指定
する期間に来館できる方
●定 員：各日5人まで
●参加費：土付き400円、土なし300円
※焼成代別
●申 込：定員になり次第締切
※先着順 空きがあれば当日受付可

絵画サロン

(要申込)

～テーマ「立冬 初霜」～

アドバイスを受けながら、絵画制作
ができるプログラムです。基本の画材
は無料で貸し出します。

- 日 時：11月8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
※10月1日(日)より申込開始
●講 師：はやし まき

図工の時間

(要申込)

～マーブリングと色水遊び～

さまざまな色を作って、見て、感じてみま
せんか？ 彩り豊かなプログラムです。

- 日 時：11月25日(土) 13:00～14:30
●対 象：主に小学生以上の障害のある方
●定 員：12組 ●参加費：500円
●申 込：定員になり次第締切
※先着順
※10月1日(日)より申込開始



※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。 ※10月7日(土)午後、8日(日)・13日(金)・14日(土)・23日(月)～29日(日)終日は、個人利用できません。



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：10月12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

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

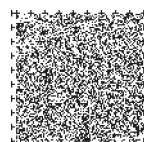
- 日 時：10月28日(土) 10:30～11:30 会 場：ラポール座
対 象：主に障害のあるお子さんとその家族
定 員：10組 ※当日先着順。お誕生月のおさんはスタッフにお申し出ください。
参加費：無料

(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)

(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

●手話通訳ってどんな仕事？ 要約筆記ってどんな仕事？ お話する機会を作っています。

普及啓発事業の一環として学生など若年層を対象に、手話通訳者や要約筆記者の仕事について興味を持っていただくための取り組みを行っています。昨年度は、手話入門講座や市内大学の学生サポートセンターに登録している学生さんを対象に講演を行いました。今後も、手話や聴覚障害者に関わることに興味のある若年層の拡大を図っていきたくて考えています。下記チラシを作成し、聴覚障害者情報提供施設でも配布しています。お気軽にお立ち寄りください。

「手話通訳者」ってどんな仕事？ ～「手話通訳者」になるためには～

初めて！私は横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設の金子です。私は耳が聞こえません。手話でコミュニケーションをとっています。このチラシを手に取ったみなさんに「手話通訳者」はどんな仕事をしているのかご紹介したいと思います。

手話通訳ってどんな仕事？
目が見えない人（聴覚に障害がある人）と、聞こえる人で手話がわからない人の、コミュニケーションをつくる仕事です。日本語と手話、どちらも使える手話通訳者が関入することで、意思疎通を可能にします。

どんなところで通訳をするの？
◆病院、役所、学校 ◆イベントや講演会などの舞台通訳
◆市長会見などの配信通訳 ◆司法場面での通訳 など
様々な場面で活躍しています！

「手話通訳者」として働くための資格は？
◆厚生労働大臣認定手話通訳技能検定試験（手話通訳士）
◆全国手話通訳者登録試験（手話通訳者全国統一試験） などがあります。

手話を学ぶ方法・資格の取得方法は？
◆各自治体で開かれている講習会に通う
横浜市の場合、横浜市聴覚障害者協会が開催する手話講習会に通い、横浜市手話通訳者登録試験（手話通訳者全国統一試験）を受験、合格すると「手話通訳者」として登録し、活動することができます。

・手話専任養成講座
入門過程（4月から約1年間）＋基礎課程（4月から約1年間）
↓
・手話通訳者養成講座
通訳Ⅰ（4月から約11か月間）＋通訳Ⅱ・Ⅲ（4月から約8か月間）
①横浜市の手話講習会についてのお問い合わせ先
（一社）横浜市聴覚障害者協会
TEL:045-475-2061 メール: yokohamadeaf@hamashinren.or.jp

◆手話通訳学科がある専門学校に通う
国立障害者リハビリテーションセンター学院 手話通訳学科

◆語学科目として日本語を学べる大学も（2019年の情報）
愛知医科大学、関西学院大学、慶応義塾大学、四国学院大学、東京外国語大学、東京経済大学、東京大学、日本社会事業大学、立教大学 など

「手話通訳者」の仕事に興味？
もっと話を聞きたい！という方へ
お問い合わせ 横浜ラポール

「手話通訳者」ってどんな仕事？
Q1 Q2 Q3
A1 A2 A3
女性（40代）
男性（40代）
A1：大学の学生に手話を教える
A2：手話通訳を通して多くの
A3：同じ言葉に悩んでいる人も
多くの生徒を知ること

「手話通訳者」はどんな仕事？

「要約筆記者」ってどんな仕事？ ～「要約筆記者」になるためには～

「要約筆記者」はどんな仕事？

※上記のサイトを閲覧するにはGoogleアカウントが必要です。

<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
普及啓発担当メール: rapo-keihatsu@yokohama-rf.jp

エレベーター工事が始まります

期間：令和5年10月11日（水）～11月23日（木）予定 ※地階行きエレベーター
地下階からは、リハセンター駐車場・エレベーターをご利用ください。

障害者スポーツ文化センター

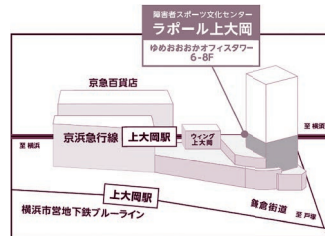


のご案内

- 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/kamioooka/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。



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！

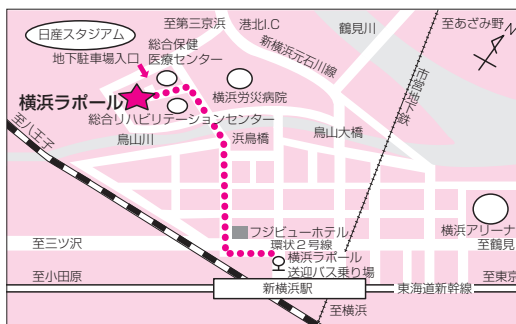
●横浜ラポールのご案内●

- 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。

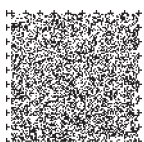


■送迎バス時刻表（新横浜駅⇔横浜ラポール）

	月～土	時間	日・祝日
新横浜駅発	40 20 00	9 00 20 40	
	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 00 30	
	35 15	21 00 30	



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