

# よこはませいぶしゅうろうしえん 横浜西部就労支援センター通信

だいごう  
第23号

はっこう しゃかいふくしほうじんどうあいかい よこはませいぶしゅうろうしえん  
発行 社会福祉法人同愛会 横浜西部就労支援センター

よこはましあさひくかしわちよう かしわ  
〒241-0835 横浜市旭区 柏町 36-15 柏ハーモニビル 202  
Tel 045 (390) 3119 Fax 045 (390) 3129



みな ひさ しゅうろうしえんいん よこいちひろ  
皆さまお久しぶりです。就労支援員の横井千尋です。  
ほんねん ねが いた どし  
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。うさぎ年になりました。  
ねんれい じん じつ としおんな  
年齢がばれてしまひますが、実は年女です！！



さっそく ことしはじ せいぶしゅうろうしえん つうしん おく  
早速ですが、今年初めの西部就労支援センター通信をお送りいたします。

かんせんしやう き きやう ごろ す  
コロナ感染症もまだ気になる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。  
さむ かぜ など きを つけて いきたい 季節 ですね。暖かくして過ごしましやう。

この ほうし が、すこ ちも みな きが ぶんてんかん うれ  
この広報誌が、少しでも皆さんの気分転換になれたら嬉しいです。

## トピックス① 寒くなってきた時のストレッチヨガ

さむ からだ かた こんかい ふゆ すこ からだ しやうかい  
寒くて体も固まってしまういませんか。今回は、冬に少し体をほぐすヨガをご紹介します。

### 【女神のポーズ】



- ① 両足を大きく開いて立つ
  - ② 胸の前で手を合わせて合掌する
  - ③ 息を吐きながら、膝を曲げていく(曲がる所までOK!)
  - ④ そのポーズのまま、深呼吸してください
- ※膝が内側に入らないようにすると綺麗です！

### 【ガス抜きポーズ】



- ① 仰向けに寝て、両膝を胸に抱える
  - ② 5秒で息を吸ってお腹を膨らませる
  - ③ 5秒かけて息を吐く
- ②～③をゆっくり繰り返しましやう

## トピックス② 余暇活動のお知らせ

コロナ前に行っていた余暇活動について、少しずつ企画を検討している所です。

詳細は、『余暇サークルのご案内』に載せました。

次の広報誌で余暇サークルの詳細をお伝えするので、今の時点で問い合わせ等は受け付けません。もうしばらくお待ちください！！



## トピックス③ 相鉄沿線情報

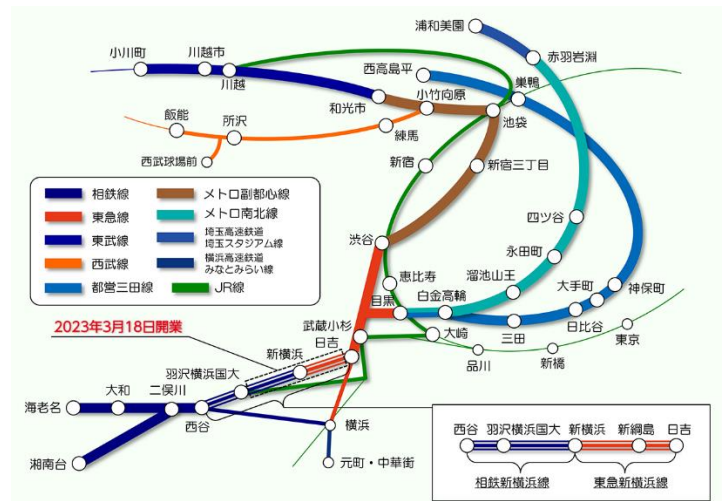
ご存知の方も多いかと思いますが、相鉄・東急直通線が2023年3月18日より、開業となります。

現在は羽沢横浜国大駅までですが、西谷～新横浜～日吉を結ぶエリアに拡大します。

便利になる反面、交通費が多くなってしまったり乗り継ぎ等、普段相鉄線を使っている方は慣れるまで時間が掛かるかもしれませんね。

私も、相鉄線ユーザーなので注意していきたいと思います。

ちなみに、センターがある南万騎が原駅は相変わらず穏やかな駅です！



## トピックス④ 泉ゆめが丘土地区画整理事業

相鉄線沿線の街づくりも着々と動きを見せています。

相鉄26駅の中で乗降客数が1741人と一番少ないゆめが丘駅が開発に着手しています。

(ちなみに2番目は平沼橋駅ですが、7244人と比較して各段にゆめが丘は低い！)

駅前の土地を更地にして、区画整理が始まっており、2024年夏を目指して、様々なお店の入る複合施設や病院やマンション等の大規模な建物を建設予定です。

どんなお店が入るかは楽しみに！(個人的には、おいしいパン屋と可愛い文房具店が入って欲しいです！)



かつどうしやうかい  
サークル活動紹介

○サークル活動ってなに？

せいぶしゅうろうしえん よかしえん いま りょこうなど おこな  
西部就労支援センターでは、余暇支援として今までバス旅行等を行ってきました。



ただ、このご時世なかなかおおにんずう あつ たいへん ぶんあん じだい  
ため ねんすうかい  
ただ、このご時世なかなか大人数で集まるのも大変だし、不安な時代になってしまいました。その為、年数回

かつどう たの きかく ようい たの  
ですが、サークル活動として、3つのお楽しみ企画をご用意しました。楽しんでもらえればうれしいです。

○どうすれば参加できるの？



さんか つ どうふう へんしんようふうとう ゆうそう  
参加したいサークルに○を付けてもらい、同封されている返信用封筒を郵送してください。

ひとり さんかかかう にんずう ちゆうせん りやうしやう  
一人いくつでも参加可能ですが、人数によっては抽選になることもあります。ご了承ください。

さんか まえ じぜんせつめいかい おこな しつもんなどで き  
参加する前に事前説明会を行いますので、そこで質問等出来ます。



※細かい説明は次号に行います。それまで問い合わせ等は出来ませんので、次回号をお待ちください!!

やくそくごと  
○約束事



【1】サークル企画では、体 を動かしたり、普段とは違うことを行う企画も多いです。

むり さんか こと たいちやう ばあい しょくいん そうだん やす  
無理に参加する事はしないでください。体調がすぐれない場合には、職員に相談し休んでください。

【2】1つのサークルだけではなく、複数のサークル参加可能です。

きぼうしやたすう ばあい ちゆうせん とし とき みな し  
希望者多数の場合には、抽選になりますので、その時は皆さまにお知らせします。

【3】担当の職員の指示には従いましょう。従えない場合は、そのまま帰宅していただくこともあります。

【4】この約束ごとを守れない場合は、サークルを辞めてもらいます。



## サークル① ウォーキングサークル(担当:山田センター長)



公園内をゆっくりウォーキングして季節の移ろいを楽しみましょう！！

会場:大池公園(予定)

開催頻度:1回目…5月土曜日「春を歩こう」 2回目…8月平日「夏を歩こう」  
3回目…11月平日「秋を歩こう」 4回目…2月平日「冬を歩こう」

開催時間:10:00~11:00(1時間程度を予定)

※詳細は事前説明会でお話します。

## サークル② 調理サークル(担当:木村職員)



自炊を目指し簡単な調理を行なって食べることに興味のある人は是非どうぞ！

(写真は数人で作っていますが、調理サークルでは一人で作ります)

会場:希望ヶ丘地区センター料理室(予約確定が前の月にならないとわかりません)

開催頻度:1回目…6~8月のいずれか1日(平日か土曜日)

2回目…11~2月のいずれか1日(平日か土曜日)

※1回につき、4名前後でサークルを行ないます。詳細は事前説明会でお話します。

## サークル③ ボッチャサークル(担当:濱職員)



優しい運動をしながら、スポーツを楽しめます！！

会場:スポーツセンター体育館(西部就労支援センターで行う可能性あり)

開催頻度:6月、9月、12月、3月(土曜日開催予定)

開催時間:集まる人数によっては、午前・午後開催を変更いたします

※詳細は事前説明会でお話します。

ここに記載されていることは、あくまでも予定です。変更になることもあります。

現時点では、問い合わせ等の受付はしておりません。次号の広報誌で詳しく説明しますので、お待ちください！

「センター通信に載せてほしい記事がある！」などありましたら遠慮なくセンターまでご連絡ください！ よろしく願います。センター職員 一同