

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 つうしん

だいごう
第27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
 〒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



みなさま ざんしょ きび ひび たいちよう か
 皆様、残暑が厳しい日々でしたが、体調お変わりないでしょうか。

ま せいぶしゅうろうしえん つうしん おく いた
 お待たせしました。西部就労支援センターのセンター通信をお送り致します！！

はたら みな ひといきあんみん さぞ まえ こうかてき
働く皆さんにほっと一息安眠を誘う「おやすみ前」に効果的なポーズ

◆ヨガの基本ポーズ がっせきのポーズ



りょうあしうら あ ひざ すわ からだ ひき よ あしざき
 1. 両足裏を合わせて膝をひらいて座り、かかとを身体に引き寄せて足先
 をつかみます。



あし つ ね からだ まえ いき は たお
 2. 脚の付け根から身体を前に、息を吐きながらゆっくりと倒していきます。

おへそにかかとをつけるようなイメージです。5回深呼吸をしてください。

お終わったら、ゆっくりもとに戻ります。

ばしょ かくほ むり はんい おこな こつばんきょうせい べんぴかいしょう ひ しょうかいぜん こうかてき
 場所を確保して、無理のない範囲で行ってください。骨盤矯正、便秘解消、冷え性改善にも効果的です！

しごとじょうほう
お仕事情報

さいていちんぎん
最低賃金

ねん がつ えん えん ぶつかこうとう なか あ はば か こさいこう きんがく
 2024年10月より1112円から1162円になりました。物価高騰の中、上げ幅としては過去最高の金額の

きゅうよめいさい かくにん
 ようです。給与明細を確認してみてください。

ほうこく ぼしゅう
サークル報告・募集

かつどう ついかぼしゅう
○サークル活動メンバーの追加募集をします！！

かく かつどうあんない しゃしんほうこく きょうみ
 各サークルの活動案内と写真報告をご覧ください、興味があるサークルがあれば、12月20日(金)

までにEメールで seibushuurou@gmail.com宛に、「参加希望サークル名、自分の名前」を

記載いただき申し込んでください。メールが届きましたら当日、もしくは翌日にメールで返信させ

ていただきます。万一、メールを送ったのに返信メールがなかった場合は、申し込みメールが届い

ていないということになります。その場合は、宛先のメールアドレスを再度確認、入力送信をしてください。申し込むサークルは、

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。

今年度、すでに申し込みしているサークルは再度申し込みの必要はありません。初申し込みの人

は、参加する前に事前説明会を行ないますので、そこで参加の打ち合わせや質問等が出来ます。

たんとう やまだ ちよう
サークル① ボッチャサークル (担当:山田センター長)

優しい運動をしながら、スポーツを楽しめます！！

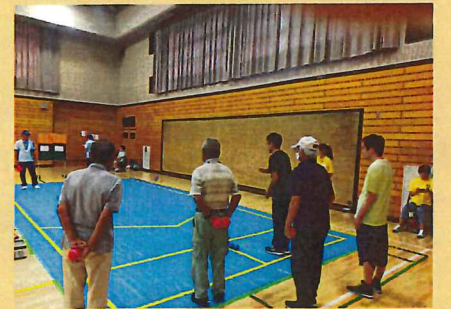
会場:スポーツセンター、地区センター・体育館

開催頻度: 年6回程度 (土曜白開催予定)、

開催日は会場抽選が当たり次第のご連絡になります。

サークル参加のルール:

- ① ボッチャのルールを理解できる人が参加出来ます。
- ② 体調の自己管理が出来る人が参加してください。
- ③ 団体競技なので、自分勝手な行動をした場合には、帰宅していただきます。
- ④ 会場に直接来ることが出来る人(白根地区センター・旭スポーツセンター)



じっしほうこく
実施報告

れいわ ねんど がつ よこはましひらぬまきねんたいいくかん がつ あさひ
 令和6年度6月 横浜市平沼記念体育館 7月 旭スポーツセンター

が 2024 あさひボッチャふれあい大会予選会に出場(都岡地区センター)

が 旭スポーツセンター

こんご かつどう
今後の活動について

ちいき たいかい しゅつじよう しどういん はけん きかくちゆう
 地域の大会の出場や指導員の派遣などを企画中



サークル② 調理サークル (担当:木村職員)



調理サークルは、一人一台の調理台を使って、1 チーム2~4名で行なっています。準備・道具洗いと除菌・調理・食事・道具洗いと片付け・調理台清掃・調理台周りとの掃除機かけを行ないます。一人でできることを増やしたい方、募集しま〜す。



今回は生姜焼き+ごはん
味噌汁を一人で作りました。
レシピと担当者からその場で調理を教わってもらって行ないました。

会場: 希望ヶ丘地区センター料理室(コロナの影響を考え少人数で行ないます)
開催頻度: 1回目...4~6月のいずれか1日(火曜日か土曜日) *1回目終了 *2~4名で1チーム
2回目...10~12月のいずれか1日(火曜日か土曜日) *2回目1チーム終了 *2~4名で1チーム

サークル参加のルール: *下記を含め他にもルールはありますので、詳細は事前説明会で説明します。

- ① 会場予約都合により、サークル活動日確定が、火曜日希望の方はサークル実施の2ヶ月前の月曜、土曜日希望の方はサークル実施の約1ヶ月前にメールを送ります。(1ヶ月に予約できる日数に限りがあるため)決まったら日程をメールで配信します。その配信で日程がわかるということでも大丈夫な方に参加をお願い致します。
- ② 衛生面を重要視した持ち物(マスク着用、エプロンと三角巾またはスカーフで髪を束ねられるもの)を持ってきてください。会場は清掃必須となりますので、清掃改善を求められたときには指示に従ってください。
- ③ けがや事故があったときの処置対応が不十分です。一度も刃物(包丁・ピューラー・カッター)を触ったことがない人はご遠慮ください。

サークル③ ウォーキングサークル (担当:横井職員)



【実施報告】

令和5年度

5月...天池公園(ピクニック広場~稜山) 8月...天池公園(草地広場~稜山) 10月...秋の望山ガーデンフェスタ 2月...障ヶ下溪谷公園

令和6年度

6月...道分・矢指市民の森

10月...バイウォークよこはま(臨港パーク~山下公園)

健康維持のため季節の移ろいを楽しみながらウォーキングしましょう! また正しいウォーキングの仕方を学び、日々の生活の中でも気軽に運動をする機会を増やしていきましょう

【今後の予定】

開催頻度: 年4回を予定 開催時間: 随時連絡 開催場所: 随時連絡

【サークル参加のルール】

- ① 少雨決行、雨天中止
中止の場合は、前日までにメールでご連絡させていただきます
- ② ゴールまで皆でウォーキングします。ついて行けない場合、職員に相談してください
- ③ 夏は水分補給、冬は防寒対策など健康対策をお願いします。
- ④ 食べ歩き厳禁。飲水のみ可

※平日開催があります。
土日休みの勤務の方は 事前に有給申請をしてご参加下さい。



ウォーキングの効能・効果

歩くことを習慣化することで、次のような効能や効果が得られます。

歩くことの5つの効能

- ① 心臓や肺の機能が良くなる
- ② 骨が丈夫になる
- ③ 筋力やスタミナがアップする
- ④ ストレスが解消できる
- ⑤ 善玉コレステロールが増える

歩くことの3つの効果

- ① 新たな出会いと発見がある
- ② 自然と心も体も楽になる
- ③ 食事がおいしく健康になる

ウォーキングの正しいポイント

- あごを引く
- 自然に伸びて踵とつま先にしっかり着る
- 20分~30分を週2回前後な歩速で周囲の景色を楽しみながら歩きましょう。慣れてきたら、途中休憩時に歩幅を広くします。
- 体が向上したら
- かかとから着地
- 20分を週3回、着地歩幅を上げ、歩幅を十分広げ、バウンスよく、少し汗ばむぐらいのペースで歩きましょう。
- 体が向上したら
- 30分を週4回~5回、歩幅を大きく取り、歩幅を十分広げ、30分歩行が可能なスピードで歩きましょう。

急ぎ足で消費できるエネルギー量

急ぎ足とは分速100~110m

男20~29歳 65kgの場合 歩幅70cm
女20~29歳 52kgの場合 歩幅60cm
※数値はすべておよその目安です

	100kcal消費するには	200kcal消費するには	300kcal消費するには
男	18分 2,700歩	36分 5,400歩	57分 8,100歩
女	25分 4,150歩	50分 8,300歩	75分 12,500歩

MEMO

- 約350kcal ハンバーガー1個
- 約50kcal チョコレート1枚
- 約100kcal ジュース缶

【注意】
・良い歩づきのウォーキングではありますが、膝・腰が痛む等の症状が出る場合の無理は禁物です。
・あくまで自分の身体に合わせた自分のペースが大切です。