2024 February
ラポラポ
Yokohama Rapport News
YRS ユアーズ
社会福祉法人
横浜市リハビリテーション事業団
障害者スポーツ文化センター
横浜ラポール Yokohama Rapport
2月号 vol.326

第29回 ハマピック個人競技の申し込みがはじまります

ハマピックとは

障害があり、横浜市内に在住・在勤・在学の方を主な対象として開催する競技会です。今年秋に開催される「全国障害者スポーツ大会（佐賀県）」の横浜市代表選手選考を兼ねています。「記録への挑戦」「トレーニング成果の発揮」「相互理解と交流」を目的としています。

※写真は過去のハマピック個人競技のものです。

申込期間

2月1日（木）～22日（木）21:00必着

★開催要項・申込書

申込期間中に横浜ラポール内に設置する特設ブース、または横浜市内の各区役所福祉保健センターにて配布します。
※重複障害の方は、該当する障害区分のいずれか一つを選択しお申し込みください。
※障害区分・年齢区分で参加可能種目が異なります。各競技種目実施要項をご覧ください。

★申込ブース

申込期間中、職員が申し込みのサポートをしますので、お気軽にお声かけください。

★参加費の支払い方法

申込方法によって参加費の支払い方法が異なります。
詳しくは開催要項をご確認ください。

★問合せ先

スポーツ課　ハマピック担当
TEL 045-475-2050　FAX 045-475-2053

ハマピック個人競技の日程

競技種目	開催日	開催場所
アーチェリー	4月 7日（日）	富岡総合公園アーチェリー場
水泳	4月 7日（日）	横浜国際プール
サウンドテーブルテニス	4月14日（日）	横浜ラポール
卓球	4月14日（日）	横浜ラポール
ボウリング	4月28日（日）	ハマボール
ボッチャ	4月28日（日）	横浜ラポール
フライングディスク	4月29日（月・祝）	新横浜公園投てき練習場
陸上競技	5月 6日（月・祝）	三ツ沢公園陸上競技場

2月の主な催し

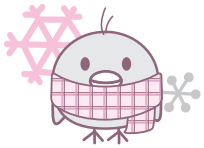
■リハ・スポーツ ■オリジナルスポーツ広場	1日（木）・8日（木）・15日（木）・22日（木）・29日（木）
■体力測定	2日（金）
■金曜スポーツ広場	2日（金）・16日（金）
■フライングディスク広場 ■スポーツ広場（知的・発達）	3日（土）
□初心者一日陶芸教室	4日（日）・17日（土）
□手作りサロン	7日（水）
□おもちゃ病院	8日（木）
■大人ウェルネス	9日（金）・16日（金）
□陶芸ひろば	9日（金）・15日（木）・19日（月）
■運動あそび広場（肢体）	10日（土）
□絵画サロン	14日（水）
□ピアノを弾いてみませんか？	14日（水）・26日（月）
■ターゲットスポーツ広場 ■運動あそび広場（知的・発達）	17日（土）
■横浜パラスポーツフェスティバル「ボッチャ」	18日（日）
■ウェルネスプログラム（知的・発達） □ハッピーサタデー □工作ひろば	24日（土）
■ゲームを使ってみんなでフィットネス □ものづくり広場	25日（日）
□のびのび月曜日 in ラポール	26日（月）

■ スポーツ　□ 文化

「個人利用できない施設と日時」はホームページに掲載しています。

健康相談コーナー便り

今回のテーマは「寒さ対策」です



寒さが厳しい毎日ですね。寒くなると血管が収縮して血圧が高くなりがちです。
また、筋肉も硬くなりやすく柔軟性が低下するため、けがをしやすくなります。
そこで、この時期の体調管理（特に血圧に注意）と運動時に気を付けたいことをお伝えします。

＜体調管理＞

(1) 急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害を「ヒートショック」と言います。

(2) ヒートショックによる脳卒中や心筋梗塞、入浴中に浴槽の水を吸い込む事故防止のために以下のことに留意しましょう。

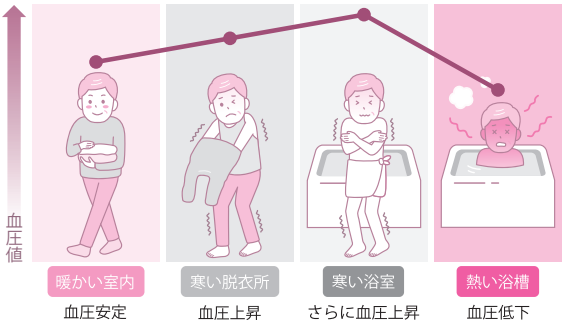
◆起床時や、寒い廊下・部屋に移動する時は、防寒になる物を羽織る。

◆入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
トイレも暖かくする工夫（温かみのある便座カバーやスリッパ、暖房器具など）を。

◆浴槽からは、ゆっくり立ち上がる。

◆食後すぐや飲酒は血圧が下がりやすくなるため、入浴は食後1時間以内を避けアルコールが抜けてからにする。

＊精神安定剤、睡眠薬などを服用中の方は、入浴時間帯を主治医に確認しておきましょう。



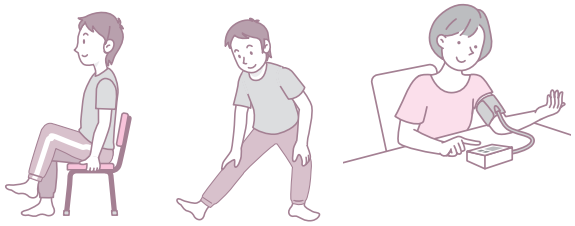
(3) 日頃から減塩を心がけ、薄味に慣れましょう。

(4) 冬でもこまめに水分補給を。
冬場は空気が乾燥し身体から水分が失われやすくなりますが、汗をかきにくいため水分不足に気づきにくい状態です。
冬場でも、こまめな水分補給を忘れずに。

＜スポーツ・運動する時の注意＞

◆運動前に血圧測定など体調を確認しましょう。

◆準備運動を十分に！　ストレッチや体操などで身体を温め、筋肉をほぐしてから始めるのがお勧めです。



令和6年度　有料貸出ロッカー募集のお知らせ

●**募集期間**：2月5日（月）～3月4日（月）必着
●**使用期間**：令和6年4月1日（月）～令和7年3月31日（月）
●**申込方法**：郵送または直接
「令和6年度有料貸出ロッカー募集要項」を確認の上、所定の申込用紙に必要事項を記入し申し込んでください。
募集要項および申込用紙は、募集開始日に横浜ラポールホームページに掲載、および総合受付横パンフレットコーナーで配布します。

あらかじめご了承ください。

問合せ　横浜ラポール　スポーツ担当　TEL.045-475-2050　FAX.045-475-2053

～お知らせ～ 掲載内容は、1月15日現在の情報です。変更のある場合は、ホームページなどでお知らせします。

工作ひろば　vol.90 おひなさまパズル

今回は好きな形にカットできるパズルです。

■日　時：2月24日（土）
13:00～16:00（15:30受付終了）
■会　場：創作工房
■対　象：障害のある方とその家族・介護人
■参加費：無料
※材料がなくなり次第終了

のびのび月曜日inラポール

子どもの育ちに少し心配がある、思うように遊ばせられない…子育て中の先輩保護者やボランティアがいる、楽しくゆったり過ごせる広場です。

■日　時：2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ぷ他

創作工房からのお知らせ

手作りサロン「シールちぎりあ～と 春の風景」 要申込

簡単でも見栄えする、高齢者施設などで人気の手工芸キット。今回は桜と菜の花のシールアートです。

●日　時：3月8日（金）13:00～14:30
●対　象：障害のある方とその家族・介護人
●定　員：15人
●参加費：700円
●申　込：先着順　※定員になり次第締切
空きがあれば当日受付可
※2月1日（木）より申込開始
●協　力：株式会社さくらほりきり

図工の時間 要申込

～紙粘土でつくるお菓子～

本物そっくりの和菓子やオリジナルのケーキなど、土曜の午後に楽しい手作りをしてみませんか？

●日　時：3月9日（土）13:00～14:30
●対　象：小学生以上の障害のある方
●定　員：12組
●参加費：500円
●申　込：先着順　※定員になり次第締切
※2月1日（木）より申込開始
●講　師：穴澤 秀隆

絵画サロン 要申込

～テーマ「雪解け」～

アドバイスを受けながら、水彩画に取り組めるプログラムです。基本の画材は無料で貸し出します。

●日　時：3月13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：先着順　※定員になり次第締切 ※2月1日（木）より申込開始
●講　師：はやし まき

陶芸ひろば 要申込

～絵付け体験～

●日　時：3月14日（木）
13:00～16:00
●対　象：障害のある方とその家族・介護人
●定　員：5人
●参加費：300円
素焼きの皿　200円（3枚セット）
※焼成代別
●申　込：先着順
※定員になり次第締切
空きがあれば当日受付可

陶芸の焼成受付・本人釉かけのご案内

●焼成受付：2月5日（月）～25日（日）
9:30～11:30・13:00～16:30
料金は、作品の大きさ、点数によって異なります。
素焼きの窯出しは3月13日（水）予定
●本人で釉かけ可能日：3月20日（水・祝）

※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。
※2月21日（水）終日、4日（日）・17日（土）・25日（日）9:30～15:00、7日（水）・14日（水）午後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：2月8日（木）10:00～15:00
会　場：2階 小会議室
申　込：事前申込 ※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：2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
※車いすをご利用の方はそのまま入室いただけます。
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

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

● 手話通訳者・要約筆記者の派遣

聴覚障害者（ろう者、中途失聴者・難聴者）、及び関係者（家族、雇用主など）の依頼に応じ、
手話通訳者、要約筆記者（ノートテイク、OHC、パソコン）を派遣しています。

利用できる方

横浜市在住の聴覚障害者、横浜市にある聴覚障害者団体　**⇒利用は無料です**

派遣場所

横浜市内（市外への派遣はご相談ください）

どのような時

医療・保健：診察、検査、健康診断など
教育・保育：学校各種行事や説明会、教育相談など
労働・雇用：就職、面接、職場内面談など
社 会 生 活：各種契約、介護保険、町内会など
福 祉 推 進：聴覚障害者団体の会議や大会など

＊政治団体、宗教団体の活動、企業の営利活動、長期にわたる定期的な活動、社会通念上好ましくないと思われる活動などは、派遣していません。

申込方法

①ファックス

②メール

③電話

→ 通訳者決定のお知らせ → 通訳者派遣（当日）

＊通訳のご依頼は通訳が必要とわかったときに、速やかにお申し込みください。直前のご依頼は、派遣できない場合があります。

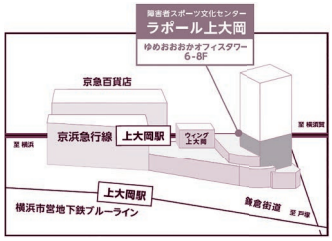
聴覚障害者団体以外の団体（行政や企業など）の方へ
職員研修や不特定多数の市民を対象とした催しなどは、通訳者を紹介（斡旋）します。通訳者に関わる経費（**報酬、旅費**）**はご負担いただきます。**
ホームページをご覧ください。

＜派遣申込み・問合せ＞ 横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設 手話通訳者・要約筆記者派遣専用電話：045-475-2058　FAX：045-475-2059
こちらもご覧ください ⇒ **http://www.yokohama-rf.jp/rapport/jyoutei/**

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。
予約専用TEL.045-840-2160

■**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ございません。



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！

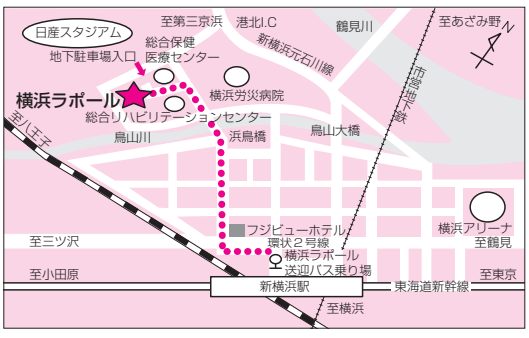
横浜ラポールのご案内

■ **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		
		40	20	00	9	00	20	40
			30	00	10～14	00	30	
		45	30	00	15	00	30	
	45	30	15	00	16	00	30	
		30	15	00	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		
		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			
			35	15	21			

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