

こころ、うきうき!

大和YMCAニューズレター



〒242-0017 神奈川県大和市大和東三丁目3番16号

電話：046-264-3192 FAX：046-264-3551

発行日：2020年4月25日 発行責任者：館長 益 聡

社会福祉法 横浜YMCA福祉会

大和YMCAライフサポートセンター



横浜YMCA 2020年度基本聖句

励まし合いなさい。思いを一つにしなさい。平和を保ちなさい。

コリントの信徒への手紙II 13章11節

スタッフ紹介

2020年4月から異動や育児休暇より復帰したスタッフの紹介をさせていただきます。



大和YMCA デイサービス管理者 益 聡

生年月日：1977年7月3日

出身地：横浜市中区

学生時代の部活：野球

犬派？猫派？：昔は犬派、今は猫派

最後に一言：今年は地域包括支援センターと兼務で頑張ります！



大和YMCA グループホーム所属 入倉 亮介

生年月日：1971年1月15日

出身地：横浜市中区

学生時代の部活：水泳

犬派？猫派？：犬派

最後に一言：皆さん共に笑顔で歩んでいきます。よろしくお願いします。



深見大和地域包括支援センター所属 新倉 夕子

生年月日：1986年3月7日

出身地：神奈川県横浜市

学生時代の部活：吹奏楽部

犬派？猫派？：猫派

最後に一言：子育てと仕事、頑張って両立していきたいと思います。

大和 YMCA での感染症対策

大和YMCAライフサポートセンターでは今般の新型コロナウイルスに関して、感染防止、予防に取り組んでおります。特に人の出入りがあるデイサービスセンターでは対応の強化をしております。

まず、スタッフは就業前に検温し発熱がないことを確認。また、少しでものどの痛みや体の不調がある場合は休むようにしております。さらに、三密（密閉、密集、密接）になりえる会議や打ち合わせは行っておりません。その他手洗いうがいや手すり等の消毒、各所に消毒液の設置、スタッフのマスク着用等の基本的な予防策は徹底し、スタッフ一人ひとりが意識をしております。

今後も、皆さまに安心してデイサービスをご利用いただけるよう対応して参ります。



給食室の紹介



4月より大和YMCAライフサポートセンターの給食室が新しくなりました。YMCA いずみ保育園から来ました伊藤航也と調理員の久保好子と石川みき子の3名の給食スタッフでやっております。

食事は横浜YMCAの栄養士がたてた栄養バランスの考えられた献立を使用し、しっかりだしから取った手作りの家庭的な料理を基本とし、旬の食材や季節の感じられる献立を提供しています。またお米をはじめ産地にこだわった食材を使い、安全・安心な食材を使っているのが魅力です。

大和YMCAは保育園・デイサービス・グループホームが同じ建物にあります。食材や仕入れ先は同じ所の物を使っており、乳幼児から高齢者の方まで一緒においしく楽しく食べられる食事の提供を目指しています。

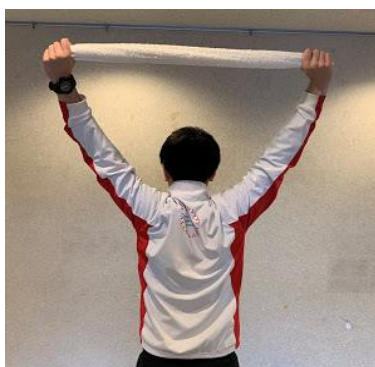
タオル1本で簡単ストレッチ

新型コロナウイルス感染症により緊急事態宣言が出され、外出の機会が減っています。でも、適度に運動をしないと血流が悪くなり筋肉も弱くなってしまいます。今回、湘南とつかYMCA 健康運動指導士 瀬戸俊孝さん監修の、自宅で簡単に行える運動を紹介いたします。

モデルは湘南とつかYMCAの秋山インストラクターです。

今回はタオル1本でできるストレッチを紹介したいと思います。用意するものはタオルとイスです。

まずは、タオルの両端を持ち引っ張ります。※前のめりにならないよう胸を張るように注意しましょう。



良い例



悪い例

次はイスに座って行います。身体を伸ばしたまま横に倒します。わき腹が伸びているのを感じましょう。止めずに自然な呼吸をしましょう。左右10秒ずつを目安。（難しい方は5秒程度）身体を丸めず、無理をしないように自分のできる範囲で行ってください。



次は肩のストレッチ！頭の上でタオルを持ち、引っ張ります。片手でお尻を触るように、近づけます。以上のストレッチはお家で簡単に行えるものになっています。テレビを見ながらでもできるのでぜひ、チャレンジしてみてください！

