

5~8ページは磯子区版です。

特集 今だからこそ!介護予防 …… 5~6
自宅でもできる健康づくりをご紹介します

磯子区役所からのお知らせ …… 7~8
食中毒に気をつけよう~カンピロバクター~
8月から区役所にフードドライブ常設窓口を開設します
ほか

磯子区
マスコットキャラクター
「いそっぴ」



いそご 8

広報よこはま 磯子区版 2020(令和2)年 8月号 No. 274

特集

今だからこそ!

介護予防

この特集に関する問合せ
高齢・障害支援課

☎ 750-2418 fax 750-2540

夏の暑い時期となりました。皆さん近頃どのようにお過ごしですか?

夏の暑さや新型コロナウイルス感染症の影響もあり、外出するのも控えがちになってしまいますね。しかし、自宅に引きこもり、誰とも会話しない・動かない状態になると体が弱り、虚弱状態となってしまいます。



こんな状態を予防するために

夏の暑い時期でもできる、健康的な体作りについてご紹介します

1日1回家族や知り合いと連絡をとろう

気分の落ち込みを防ぎ、心身の健康を保つために

- 家族や友人と電話で話しましょう。
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流しましょう。



もしも不審な電話がかかってきたら…

新型コロナウイルス感染症拡大に乗じた詐欺・悪質商法の手口にご注意ください。不審な電話やメールがあったらすぐに通報を。

磯子警察署
☎ 761-0110



早口言葉に挑戦しよう

お口の機能低下や食べる機能の障害は心身機能の低下につながります。日頃からお口周りの筋肉を動かすことを意識しましょう。

早口言葉 舌や頬、口唇などの筋肉を鍛え、口の動きをよくします。

レベル1	生麦 生米 生卵 / つみ草 つみ豆 つみ山椒 庭には ニワトリが ニ羽いました
レベル2	すももも 桃も 桃のうち 桃も すももも 桃のうち 隣の客は よく柿食う客だ
レベル3	赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 / 東京特許許可局 蛙びよこびよこ 三びよこびよこ あわせてびよこびよこ 六びよこびよこ
レベル4	新春早々新人シャンソン歌手による新春シャンソンショー 瓜売りが瓜売りにきて 瓜売り残し 瓜売り帰る 瓜売りの声 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた
レベル5	じゅげむ じゅげむ ごこう かいじやうり すいぎょ 寿限無 寿限無 五劫の擦り切れ 海砂利水魚の すいぎょまつ うんらいまつ ふうらいまつ ところ 水行末 雲来末 風来末 食う寝る処に住む処 レベル5 やぶらこうじの ぶらこうじ パイポ パイポ パイポのシューリンガン シューリンガンのグーリンダイ グーリンダイの ポンポコピーの ポンポコナーの 長久命の長助

出典：オールフレイルハンドブック第1版 歯科専門職向け 神奈川県健康増進課/神奈川県歯科医師会

次のページ みんなのISOGO体操の紹介

区民利用施設などの開館状況は、事前にホームページで確認してください。

「今月のお知らせ」は新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載を見送ります。イベント情報については各施設にお問い合わせください。

区民利用施設等の開館状況及び問合せ先はこちら▶



特別定額給付金のお問い合わせナビダイヤル
0570-045592
月～金曜(祝休日除く)9時～17時

申請は
9月10日
まで

発行 磯子区役所 区政推進課 広報相談係
☎ 750-2335 fax 750-2532

令和2年7月1日現在
人口 世帯数
166,601人 77,659世帯

Twitter
@yokohama_isogo



区役所の最新の情報はホームページをご確認ください
磯子区役所 検索

ISOGOフォトニュース
区民のみなさまの活動などを発信中



磯子区役所 〒235-0016 磯子区磯子三丁目5番1号 ☎ 750-2323(総合案内)

8月の区役所土曜日開庁: 8日・22日 開庁時間: 9時~12時
戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の業務を行っています。

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

やってみよう!




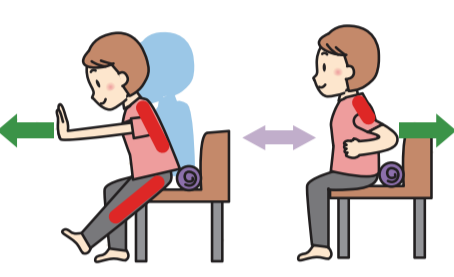
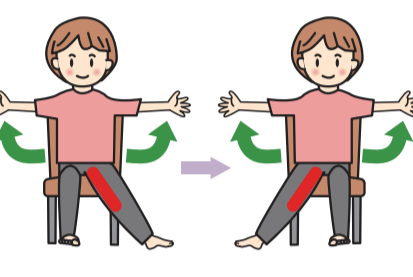
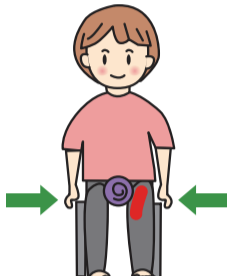
磯子区
地域福祉保健計画の
案内役「梅さん」

ハマトレ みんなの ISOGO 体操

磯子区には区民が作詞した「みんなのISOGO」の歌に合わせたオリジナルの体操があります。今回はその一部をご紹介しますので、ぜひご活用ください。

座位バージョン

意識するポイント → 体の動き

<p>1番 準備 ① 深呼吸 1回</p> <p>丸めたタオルひとつ分 浅めに腰かける</p>  <p>1番 前奏 ♪</p> <p>①呼吸は鼻から吸って口から吐くようにしましょう。</p>	<p>② 腕押し・引き 4回 脚裏側ストレッチ 左右交互に2回ずつ</p>  <p>磯風浜風 わたる街 緑豊かに 陽はそそぐ</p> <p>②片足を前に伸ばして両手を押し出し、手を握りながら両ひじを引いて戻します。足の左右を替えて2回ずつ行います。</p>	<p>③ 手開き 8回 内股ストレッチ 左右1回ずつ</p>  <p>明るい声に 開く窓 フレッシュわがまち 息吹が聞こえてる</p> <p>③斜め前に足を伸ばして内もものストレッチをします。肩の高さまで手のひらを前に向けながら上げ下ろしをします。</p>	<p>④ 脚閉じ 膝にタオルを挟み4回閉じ開く</p>  <p>お元気ですか おはようさん ISOGOみんなが(イエイ) いきいきと</p> <p>④タオルを両方の膝でしっかり押しつぶすようにします。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

できる人はこちらも挑戦!

つまずき、転びやすくなっていますか

バランス

ダイナミックフラミンゴ



歩いている時、体が傾いていませんか

傾き改善 脚開き



出典：ハマトレリーフレットより抜粋

こんな運動もおすすめ

人混みを避けて、一人や限られた人数で、涼しい時間帯に散歩をしましょう。



家事(洗濯、掃除、片付け、調理など)で体を動かしましょう。



家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操・スクワットなど)を行いましょ。



座っている時間を減らし、足踏みをするなどで体を動かしましょう。



参考：厚生労働省ホームページ

DVDを無料で配布しています!

区役所(5階51番窓口 高齢・障害支援課)、各地域ケアプラザでDVD・パンフレットを無料で配布しています。

ハマトレ

みんなの ISOGO 体操は動画でもご覧になれます。

音楽に合わせて体操したい♪
詳しい解説をご覧になりたい人はこちら



ハマトレ 動画 磯子区 検索

「新しい生活様式」における熱中症予防行動

マスクを着用していると喉の渇きに気づきにくいので、例年以上に意識してこまめに水分補給をしましょう。また、屋外で人との距離を2m以上(最低1m)を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。



食中毒に気をつけよう ～カンピロバクター～

1 「カンピロバクター」とは?

鶏や牛、その他さまざまな動物の腸の中にいる菌です。横浜市の過去の検査では、流通する鶏肉の約6割からカンピロバクターが検出されました。新鮮な肉でも食中毒菌は付いているため、必ずしも「新鮮=安心」ということはありません。また、カンピロバクターは、少量でも食中毒を引き起こします。

2 カンピロバクター食中毒

横浜市では、昨年18件のカンピロバクター食中毒がありました。

【主な原因】鶏のさしみ・鶏のたたき、加熱不十分な鶏肉など

【症状】下痢や腹痛、発熱など

食べてから1～7日(2～3日の場合が多い)で症状が出ます。下痢などの症状のあとで、まれにギラン・バレー症候群(手足の筋力低下や顔面の麻痺など)が起こり、後遺症が残ることがあります。

3 家庭での対策

中までしっかりと加熱する

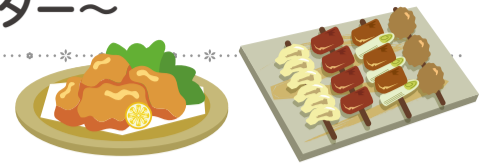
カンピロバクターは、加熱によって死滅させることができます。肉の中心までしっかりと加熱(75℃、1分以上)しましょう。

調理器具を使い分ける

包丁やまな板などの調理器具は、生で食べる食材(サラダ用の野菜など)と肉で使い分けるようにしましょう。同じものを使う場合は、サラダを先に作るなど調理の順番を工夫したり、使用した調理器具をよく洗って熱湯などで殺菌したりしましょう。

他の食品へ移さない

肉を触ったら、必ず石けんでしっかり手を洗いましょう。また、生肉を冷蔵庫で保存するときは、ラップをかけた状態で冷蔵庫の一番下の段に置くなど、生肉から出るドリップ(赤い汁)が、他の食品にかからないようにしましょう。



☎ 食品衛生係 ☎ 750-2451 ☎ 750-2548



8月から、区役所にフードドライブ常設窓口を開設します

ご協力をお願いします!



フードドライブ活動とは、各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体や施設などに寄贈する活動です。集めた食品は、子ども食堂やひとり親家庭への食料支援、地域ケアプラザで開催する高齢者の食事会などで活用されています。

受付できる食品

OK

- ※未開封かつ2か月以上賞味期限が残っているもの、常温保存可能なもの
- お米
- お茶漬・海苔・ふりかけ
- パスタ・素麺などの乾麺
- 調味料(しょうゆ・食用油など)
- 缶詰・レトルト・インスタント食品
- 粉ミルク・離乳食・お菓子 など

受付できない食品

NG

- 賞味期限が2か月をきっているもの
- 開封されているもの
- 生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- アルコール(みりん・料理酒は受付可)

【受付場所】区役所6階61番窓口 地域振興課

【受付期間・時間】8月から受付開始(土日祝除く) 8時45分～17時

令和2年度 磯子区ごみ減量目標

1人1日あたり609グラム(燃やすごみ406グラム、資源ごみ・その他203グラム)

磯子区令和2年度の1人1日あたりのごみの排出量(原単位)目標は、基準年度比(平成29年度)▲2.8%の609グラムとします。皆様のご家庭でも身近なところからできるごみの減量にご協力をお願いします。

☎ 資源化推進担当 ☎ 750-2397 ☎ 750-2534

もったいない! まだ食べられるのに廃棄されている 「食品ロス」の現状

横浜市では、年間約9万4千トンの食品ロス^(*)が出ています。これは一人当たり約25キログラム、約19,000円分に相当します。



※食品ロスとは:本来食べられるのに、食べ残しや期限切れなどの理由により廃棄されている食べ物のことを指します。

区内の地下漏水調査を実施します

道路下及びお客さまの水道メーターから道路側の水道管が対象です。漏水調査の際、お客さまの宅地内に設置している水道メーターで漏水音の確認を行いますので、調査にご協力をお願いします。ご不在の場合は、宅地内に入らず道路上で調査を行います。この調査に伴う費用は無料です。

【調査期間】9月上旬から11月下旬までの平日

※調査員は水道局が発行した身分証明書を携行しています。ご不明な点がございましたら下記までご連絡ください。

☎ 水道局配水課 漏水管理係 ☎ 331-1838 ☎ 332-1442

「ご長寿ペット写真」を募集します



9月19日(土)から24日(木)まで
区役所で開催する「ご長寿ペット写真展」
の写真を募集します。



対象 区内の2020年1月1日現在15歳以上の犬及び猫

応募期限 8月31日(月) 詳しくは

☎ 環境衛生係 ☎ 750-2452 ☎ 750-2548

広告

広告

ISOGO ヘルシーカンパニー vol.3

磯子区では働き世代の健康づくりを進めています。この連載では区内で横浜健康経営認証を受けた企業の取組みを伺い、働き世代の健康づくりのヒントを紹介します。

横浜健康経営認証とは

横浜健康経営認証

検索

「健康経営」を行う事業所を認証委員会の審査を踏まえて横浜市長が認証する制度です。
2020年度募集期間：7月15日～10月14日(予定)



株式会社IHI

ビジネスサポート横浜事業所

住所：〒235-8501 横浜市磯子区新中原町1
URL：https://www.ihico.jp/ihibs/
従業員数：142人 事業内容：サービス業



健康づくりを自分事にしてもらう

始業前にラジオ体操などの運動の時間を設ける会社は多いですが、株式会社IHIビジネスサポート横浜事業所(以下IHIBS)では、あえて業務時間内に行っています。所長の森田和久さんにお話を伺いました。

「健康維持は仕事の一環と考えます。従って、社員の健康づくりの取組みは業務時間内で行っています。また、職場に血圧計や体重計を置いて健康チェックをしてもらったり、キャンペーン期間を設けて、自分で生活習慣の改善目標を設定してチャレンジする企画を行ったりと、社員が自分事として健康に向き合う取組みを行っています。」

栄養バランスを“見える化”し、選ぶ力を育てる

IHIBSの社員食堂はカフェテリア方式で、社員が料理を選びます。森田さんによると「食材を5色に分けて、万遍なく食べることで栄養バランスがよくなります。社員食堂では料理に使われている食材の色をシールで“見える化”することで、足りない色がすぐにわかります。」今では5色をそろえてメニューを選ぶ社員が多いとのこと、バランスよく食べる力が着実に育まれているようです。

働き世代へ健康づくりのヒント

赤・白・黄・緑・黒、この5色の食材を揃えることで、バランスのよい食事を実践できます。



肉、魚、トマトや人参などの赤い野菜

ごはん、めん、パン、牛乳、豆腐、大根などの白い野菜

納豆、湯葉などの大豆製品、かんぎつ類など

ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜

ひじきの煮物などの海藻、椎茸などのきのこ類、黒ゴマなど

☎健康づくり係 ☎750-2446 ☎750-2547

磯子の逸品

地域に根付き、愛されている磯子区内の食べ物や飲み物を区民の皆さまを中心に広く募集し、区役所が逸品として認定した「磯子の逸品」(令和2年3月1日現在の認定数44品)を、毎月2品ずつ紹介します。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間や定休日などが変更になる場合もありますので、最新の情報は店舗へお問い合わせください。

第4回

7 カスタードクリーム コッペ [R1認定]

ふわふわコッペと甘さ控えめ
カスタードが絶妙



たまご感しっかり、甘さは程よく控えめ、柔らかくなめらかな口どけのカスタードは、開店当初から文句なしの一番人気!ホイップやフルーツとの相性も抜群なので、組み合わせた商品も多数ありますが、まずはこちらをお試しください。

価格:テイクアウト216円、
イトイン220円(いずれも税込)

コッペパンハウス パン屋のオヤジ

☎磯子区西町14-3 1階
☎353-3351
🕒7時～18時 ※売切れ次第終了
📅休 日・月・第3火曜日
🌐https://www.instagram.com/panyanooyaji/

8 ほうれんそうカレー (サグチキンカレー) [H23認定]

ひすい 翡翠色したやみつきカレー



タージタンドール

☎磯子区東町12-25
☎755-1757
🕒11時～15時、
17時～22時30分
📅休 なし

本場インド人コックが作るインドカレーは、ほうれんそうの緑が鮮やか。野菜本来の旨みや甘さが生きていてマイルドな味わい。辛さの調節もでき、お子様から年配の人まで幅広く愛されています。

価格:ランチテイクアウト700円、
ランチセット(ナンライス、サラダ、ドリンク付)880円、夜1,050円(全て税抜き)



「磯子の逸品」のお店は、このフラッグが目印です。

「磯子の逸品」販売店を巡るスタンプイベントを開催しています。スマートフォンに「よこはまウォーキングポイント」アプリをダウンロードしてご参加ください。開催期間:令和2年7月1日～令和3年12月31日

全43店舗を制覇された皆さまに、オリジナルグッズをプレゼントします。※数に限りがあります。

詳しくはホームページをご覧ください。 検索

☎企画調整係 ☎750-2331 ☎750-2533



ハマロード・サポーターを知っていますか

ハマロード・サポーターとは

地域の皆さんと横浜市が協働して身近な道路を守り育てていくことを目的としているボランティア団体です。

地域の皆さんが、ボランティア活動として身近な道路の清掃や花植えなどの美化活動を行う場合には、ゴミの処分や清掃用具の提供など、皆さんの活動が円滑に実施できるよう土木事務所が支援します。



道路ふれあい月間と道の日

毎年8月は「道路ふれあい月間」、8月10日は「道の日」となっています。

ハマロード・サポーターになりませんか

ハマロード・サポーターには、地域の有志の皆さんを始め、自治会・町内会、商店会、学校、企業など、さまざまな団体の皆さんが参加しており、磯子区では22団体が登録されています。地域の活動を通じて、みちづくり・まちづくりに参加してみませんか!

☎土木事務所 ☎761-0081 ☎753-3267

いそご区民活動支援センター講座参加者募集中

- スキルアップ講座「ウィズコロナ対策講座」～コロナに負けない地域活動をする為に～
🕒9月26日(土) 講座の詳細はこちら
- いそご地域づくり塾 趣味や経験をいかして地域で活動をはじめよう!
🕒10月2日から全10回

☎いそご区民活動支援センター ☎754-2390 ☎759-4116

検診・検査・各種相談のお問合せ先

☎磯子区の検診・検査・各種相談 検索

☎750-2323(総合案内)

広告

広告