

『ワンステップ瀬谷』のご紹介

脳卒中などが原因で後遺症がある皆さんが、社会復帰のステップアップを目的として、創作活動などの自主活動(リハビリ)を行っています。同じ気持ちの仲間と交流しながら、心と体のリハビリをしませんか！

【活動内容】

- 創作活動 (刺し子、編み物、エコクラフトなど)
- 外出レク (行楽会、みかん狩り、いちご狩りなど)
- 軽スポーツ (ボッチャ、ボウリング、ヨガ教室など)
- 学習会 (口腔衛生講座、料理教室、転倒予防教室など)
- 地域交流 (さとまつり、ケアプラザまつりなどに参加)

- 【活動日】 平日 午前10時～午後3時
- 【対象者】 脳卒中などの後遺症がある中途障害の方。*おおむね65歳まで、ご自分で通所できる方
- 【利用料】 1,000円/月
*活動内容により別途費用がかかることがあります。
- 【活動場所】 ワンステップ瀬谷

始めの一步!

脳卒中リハビリ教室

～ワンステップ瀬谷との交流会～
(製作体験)



◎リハビリ教室とは 脳卒中などで、退院後間もない方を対象に、日常生活の自立や、社会参加へのきっかけを目的として開かれている教室です。みなさん同じ障害の仲間と一緒に、様々なリハビリにチャレンジしています！

- 対象:瀬谷区にお住いで、脳卒中などの後遺症がある方、おおむね40歳から64歳までの方
- 【主な会場】二ツ橋第二地域ケアプラザ (せやまる・ふれあい館内)
- 【主な内容】言語教室 リハビリスポーツ 栄養教室 PTによる評価・指導 音楽交流会など

高次脳機能障害者

専門相談 随時受付中

脳卒中 (脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)・脳外傷(交通事故・転倒転落事故等)など、脳の損傷が原因で生じる障害について、診断やリハビリテーション、日常生活、社会参加などのご相談に対応します。

意欲がない。新しいことが覚えられない。うっかりミスが多い。怒りっぽいなどの症状がある方……それは高次脳機能障害かもしれません。どうぞお気軽にご相談ください!

【相談日】第1木曜日(午後2時～4時)を含む月2回(予約制) ※ 定例日の他に別途一日相談日を設けています。ご都合に合わせて日程調整しますのでご相談下さい。

【相談場所】 ワンステップ瀬谷
相談時には、横浜市総合リハビリテーションセンター高次脳機能障害支援センターのソーシャルワーカーと当施設の職員が担当いたします。

お問い合わせ・申し込みは、(月～金 午前9時～午後5時)

ワンステップ瀬谷 045-360-1408



NPO法人中途障害者地域活動センター

ワンステップ瀬谷

かわらばん

〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋 295-35 杉本ビル1F
TEL/FAX 045-360-1408

令和8年 冬号



初詣～二ツ橋神明社～



恒例の初詣。空気は冷たかったですが、風も無く皆でゆっくりと歩いてお参りして来ました。ワンステップに戻って、これもまた恒例のおしるこ。おしゃべりしながら温まりました。今年も良い年でありますように。



行楽会 ～生命の星・地球博物館～

11月14日、今年度のバス旅は小田原にある神奈川県立生命の星・地球博物館を見学し、漁港の駅TOTOOCO小田原で海を見ながら食事をしてきました。



アラスカヒグマ…
これは、怖いよ

恐竜やマンモスって
本当に大きいのね!

<TOTOOCOで昼食>



どれもこれも
美味しかったよ

アジフライ

海鮮カレー

とと丸5色丼

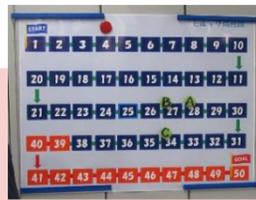
まぐろレアかつ丼

ミックスフライ



～モルック教室～

9月2日、横浜ラポールより講師の方をお迎えして、モルックのルールの説明とゲームの指導をしてもらいました。スキットルという数字が書いてある木の棒を並べ、モルックを投げて倒すゲームです。皆さん初めての体験でしたが、3チームに分かれて対戦し、大いに盛り上がりました。



ねらって、
ねらって～



どこねらえば
いいの？



第6回 ワンステップ瀬谷祭



10月28日、ワンステップ瀬谷祭が開催されました。お天気もよく、大勢の方にご参加いただき、賑やかな一日となりました。



<製作体験>



お豆のクリップ



<販売>



せや活動ホーム太陽とせや福祉ホームが販売に参加してくれました。



<ゲーム>



ピンポンチャレンジ



ジエンガを積もう

～リハビリ教室の活動紹介～



＝ピンポン体験＝
スポーツ指導員の指導を受けながら、バランス感覚を養います。



＝新年のすごろく大会＝
止まったマスのリハビリ課題を皆で楽しく取り組みました。

～年忘れ・ボッチャ大会～

令和7年最後の文化活動はボッチャ大会でした。優勝チームにはエコクラフトのパンダが贈呈されました。

来年も
頑張るぞ



～復活！ 自分達でやろう～



皆でやれば
あっという間だね

コロナ流行以来、作業後の掃除やコップの片付けなどは職員が行っていましたが、新年より改めて皆で行うことになりました。

私のお気に入り

No.2

皆さんの好きなものや大事にしているものを紹介するコーナーです。今回は運動プログラム講師の遠藤恵美先生のお気に入りをご紹介します。



運動プログラムの風景



講師:遠藤先生

愛犬『ラナン』

ラナンはミニチュアダックスフンドの女の子、1才。まだ幼かった時と今の写真です。色はチョコダップル。家中、コーヒーだらけにしたり、おてんばなところもありますが、優しく人懐っこくて家族全員メロメロです。仕事から帰ると真っ先に玄関で出迎えてくれて、疲れも吹っ飛び、癒されています。



運動プログラムについて

運動することで筋力・体力・柔軟性・バランス能力の向上やストレス軽減などを目指しています。とにかく普段使わないところを動かして、少しでも動きやすくなったり、体が楽になってもらえたらなと思っています。