

あなたと優駿

発行日：令和元年 10月 25日

11月号
(298号)

社会福祉法人清正会
万騎が原地域ケアプラザ
所長 向井 園美
横浜市旭区万騎が原 4
TEL 362-1222

「鶴の華」を作しましょう

折り紙で「鶴の華(アマリリス)」を作ります。

【日 時】12月9日(月) 10:00~12:30

【対 象】地域の方 【参加費】200円

【定 員】8名(申込制) 【講 師】真田 直美先生

【場 所】ボランティアルーム

【持ち物】ハサミ・定規・鉛筆



骨盤体操教室

【日 時】12月4日(水) 10:00~11:30

※ 毎月第1水曜日 開催

【対象者】地域の方 【参加費】1000円

【講 師】遠藤 瑞行氏

健康管理士(カイロプラクティック)

【持ち物】タオル・飲み物・動きやすい服装

ダストボックスを作ろう!

事業所の利用者さんが先生となって実施します。

【日 時】11月13日(水)・11月27日(水)

各回 13:00 ~ 14:30 (全2回)

【協 力】工房アリアーレ … 脳卒中や脳外傷等
によって障がいを受けた、主に高次脳
機能障害の方のための働く場です。

【参加費】各回 400円(全2回)

【場 所】多目的ホール

【定 員】10名(申込制)



日本画で干支の小色紙作り

伝統的な日本画の画材を使って、色紙に来年
度の干支の「鼠」を描きます。

【日 時】12月13日(金) 10:00~11:30

【対 象】地域の方

【定 員】10名(事前申込制)

【参加費】1000円(材料費込)

【講 師】新倉佳奈子 先生

【場 所】ボランティアルーム

【持ち物】ボールペン・タオル等



ホームカーリング倶楽部

地域の方と一緒に楽しんでみませんか?

【日 時】12月9日(月) 10:00~11:30

【内 容】体験・練習・トーナメント戦の実施

【協 力】田口 良生氏・金城 寿雄氏

【参加費】無料(申込制)

【対 象】地域の方

【持ち物】飲み物・タオル等

※ 軽装でお越しください



親子おやつ作り(スフレパンケーキ)

親子を対象に簡単なおやつを作ります。

【日 時】12月21日(土) 10:00~12:00

【参加要件】お子さん(小学生以上)1人につき、
保護者の方1名

【場 所】多目的ホール・調理室

【定 員】5組(締切12月14日)

【参加費】1組300円(材料費)

【持ち物】三角巾、エプロン、飲み物、タオル等



公園でペタンク体験会 (万騎が原)

公園を会場にペタンクの体験会を行います

【日 時】12月10日(火) 10:00~11:30

【内 容】ペタンク体験・練習等

【会 場】万騎が原第九公園 (旭区万騎が原 126)

【参加費】無料(申込制) 【対 象】地域の方

【持ち物】飲み物・タオル等

公園でペタンク体験会 (旭南部)

公園を会場にペタンクの体験会を行います

【日 時】12月4日(水) 10:00~11:30

【内 容】ペタンク体験・練習等

【会 場】南本宿第二公園 (旭区南本町 144-56)

【参加費】無料(申込制) 【対 象】地域の方

【持ち物】飲み物・タオル等





福祉用具の貸出しをしております



短期間の利用を対象に、地域ケアプラザでは無料で福祉用具の貸し出しをしております。詳しくは地域交流迄お問い合わせ下さい。

【貸出可能な物】車いす(介助用・自走用) ポータブルトイレ【必要なもの】※ 身分証明書

～身近な福祉の相談機関～ **万騎が原地域包括支援センター** です

GOGO！ウォーキング

楽しく取り組めるウォーキングの基礎を、講師にご指導いただきます！

【会場】万騎が原地域ケアプラザ・多目的ホール

【対象者】運動習慣を作りたい方・ウォーキングにご興味のある方

【持ち物】飲み物、汗ふきタオル、室内履き、運動靴等（ひも付きなら尚可）



12月13日(金)	*もの忘れを 予防しましょう	ポイントは、「二つのことを同時に行う」。日頃ご自宅でも気軽に行なえる頭の運動を提案します。
10:00～ 11:30	*GOGO！ ウォーキング・2	講師：中川 健太 先生（横浜市体育協会） ウォーキングフォームのチェック・歩いてみましょう 等

※ 1月10日(金)にも継続実施します。

全ての回には出席できないという方も、お気軽にお問い合わせください

一色先生の医療のはなし ～インフルエンザ予防について～

今年は大雨や台風など日本各地で大きな被害が相次ぎましたが、お元気でお過ごしでしょうか？ 台風が去ったら急に気温が下がり、過ごしやすいを通り過ぎて一気に肌寒いぐらいの気温になってきました。もう少しでインフルエンザの流行期に入ります。インフルエンザは高熱や全身のだるさなど、通常のかぜよりも辛い症状を引き起こすほか、高齢者に重症な肺炎などの病気を引き起こすきっかけになるため警戒が必要です。薬もありますが、飲んでその日に治るわけではありませから、予防する心がけが大切です。そのために大切なことを挙げます。

1. インフルエンザ・ワクチン接種

ワクチン接種でインフルエンザにかかる可能性を減らし、かかってしまった場合でも重症化を防ぐことができます。接種してから効果を発揮するのに約2週間かかり、約5ヶ月間効果が持続します。11月中旬ごろまでには接種を終えておくとお効果的です。

2. 外出後の手洗い、マスクの着用

3. 空気の乾燥を防ぐ

インフルエンザウイルスは寒く、乾燥した場所を好みます。エアコンや加湿器でお家を適度な温度（20度以上）・湿度（50～60%）に保ちましょう。

4. 栄養と休養を充分に取る

インフルエンザに限らず、感染症を予防する上では基本です。

5. 人混みへの外出を避ける

以上の注意を守り、今年も元気に冬を乗り切りましょう。

一色外科胃腸科医院 院長 一色 聡一郎

地域包括支援センターは「地域の身近な相談窓口」です

【お問い合わせは】 [TEL:362-3354](tel:362-3354) 担当：木下・寺山・伊藤

デイサービスだより



四施設合同防災訓練



台風や地震等の災害についての認識を深め、これに対する心構えを準備するため10月17日(木)に秋の4施設合同の防災訓練が行われました。防災訓練に参加し実際に行動することで自分に何ができて何ができないか確認することができます。当日は避難を想定して車いすで坂を移動する訓練や、水消火器を用いた訓練もおこなわれました。



デイサービス非常勤ワーカー募集

仕事：デイサービスの介護職員（非常勤）
内容：資格・経験不問(未経験の方も歓迎)
時間：8:15~17:15の間で実働4時間~
※勤務時間・日数・曜日は応相談
時給：1100円~※有資格・運転免許ある方優遇
待遇：交通費支給・昇給・有給あり
応募：ケアプラザ迄お問い合わせ下さい
担当：万騎が原地域ケアプラザ 向井

日常動作機能訓練（11月）

- 第1週目「置き玉」
- 第2週目「お手玉アーチェリー」
- 第3週目「輪投げビンゴ」
- 第4週目「12月のカレンダー」
- 第5週目「テーブルスマートボール」

調理便!! 「もやし」(低価格の野菜ですが栄養はたくさんです) No.58

もやしは95%が水分で低カロリーのため、栄養が豊富でないと思われがちですが、実はタンパク質をはじめビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランスよく含んでいる野菜です。特にアミノ酸の一種である「アスパラギン酸」が含まれており、この「アスパラギン酸」は、スタミナ維持としてスポーツドリンクにも配合されている栄養素で「アミラーゼ」とよばれる消化酵素も含まれているため食べ物の消化を助け、腸の働きを整える効果・胃もたれや胸やけを防ぐ効果が期待できます。もやしのひげを取って調理をすると加熱した際に一部の栄養素が流れ出やすくなるようです。ひげは残し、加熱時間を短くされることをお勧めいたします。



居宅介護支援事業所通信<特別養護老人ホームの申込について>No.179

要介護3から要介護5の認定をお持ちの方が利用できるサービスです。(要介護1、または要介護2の方で居宅において日常生活を営むことが困難なことについて、やむを得ない事由がある方も利用できます) *要支援又は非該当の方は利用できません。申込は、「入所申込受付センター」で一括して受け付けます。区役所高齢障害支援課、地域ケアプラザ、各特別養護老人ホーム、健康福祉局高齢施設課などで申込書を配布。
〒233-0002 港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー 10階
特別養護老人ホーム入所申込受付センター
電話 045-840-5817 FAX045-840-5816

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 健康チェック <u>音楽サロン</u>	3 子育て支援者会場	4 書道教室 骨盤体操教室 <u>能楽に触れてみよう!</u> ベタンク(南本宿第二公園)	5 囲碁「天元」	6 いきいき会 <u>笑い体操教室</u>	7 <u>子ども書道教室</u>
8	9 鶴の華作り ホーム カーリング	10 子育て支援者会場 公園でベタンク (万騎が原第九公園)	11 公園で遊ぼう! 万騎が原地域サロン <u>ヨガ教室(予定)</u>	12 優勝「サロン」 <u>鯛カフェ</u>	13 日本画で干支 の小色紙作り	14 きらっと ハピネス♡
15	16 あいいうえお〜! カリグラフィー <u>わくわく体操</u>	17 子育て支援者会場 出張ひろば (みなまきラボ)	18 書道教室 <u>折り紙「木蓮」</u>	19 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	20 いきいき会	21 親子おやつ作り <u>子ども書道教室</u>
22	23	24 子育て支援者会場 みんなの集いの場 (南本宿レストハウス)	25 リズム de エクササイズ	26 音読の会 <u>リズム体操</u>	27 万騎が原 デッサン会 <u>笑い体操教室</u>	28
29 休館日	30 休館日	31 休館日	万騎が原地域ケアプラザ HP http://www.makigahara-cp.jp/		かけはしねっと HP http://www.kakehashinet.com/	《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線

＜各事業・地域の福祉保健団体の実施時間・実施内容等に関しては、変更になる場合がありますの
参加や見学の際は、万騎が原地域ケアプラザ迄 お問い合わせ下さい＞



今年もやります!

旭区誕生 50 周年記念企画 「ウォーキングスタンプラリー大会」 ～スタンプを集めてプレゼントをもらっちゃおう～



【実施期間】 11/11 (月) ~12/13 (金) まで

旭区内 13 か所の地域ケアプラザと旭区役所までの道のりをウォーキングしながら、あさひくんオリジナルスタンプを集めるスタンプラリー大会です。地域ケアプラザを巡りながら家族や仲間とまち歩きをしてみませんか。スタンプを集めた方には素敵なプレゼントもご用意しています!

▶同時実施! ▶ **スタンプラリー期間中、体組成計の測定もできます!**

スタンプラリー期間中に限り、各地域ケアプラザで体組成計の測定体験会を週2回程度(測定日はスタンプラリー手帳をご確認ください。)実施します。脂肪・筋肉・骨・水分などの体組成を意識することは健康管理にとっても役立ちます。スタンプを押すときに測定&記録してみませんか? (万騎が原地域ケアプラザの測定体験会は期間中の毎週月・木曜日開催致します。)

※詳細はスタンプラリー手帳(11/11~ケアプラザで配布開始)をご確認ください。

※問合せ: 旭区役所健康づくり係 ☎045-954-6146

上記事業等の申し込み・問い合わせ

万騎が原地域ケアプラザ [Tel:362-1222](tel:362-1222)

お願い...お越しの際は徒歩か公共の交通機関をご利用下さい。

敷地内は急斜面となっております。お足下にご注意ください。

