

あなたと優駿

発行日：令和元年 11月 25日

12月号
(299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



年末・年始休業のお知らせ

万騎が原地域ケアプラザは令和元年12月29日(日)～令和2年1月3日(金)まで全館休業です。年始は1月4日(土)より開始となります。上記の期間中の電話連絡はお受けできません。職員に連絡等の場合、FAX390-3377に送付下さい。休業明けに対応いたします。



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



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



ふれあい書初め会

毛筆で一年の抱負等を書いてみませんか?

【日時】1月10日(金)～1月12日(日)
10:00～15:00 迄

【対象者】地域の方 【場所】地域ケアプラザ

【費用】無料(筆や半紙はこちらで用意します)



新春 抹茶を楽しむ会

新春のふれあい交流の場として実施します。

【日時】1月9日(木)13:30～15:30

【対象者】地域の方 【費用】無料

【場所】多目的ホール

どなたでも参加できますお気軽にどうぞ



布ぞうりを作ろう!

ボランティアの方のご協力で布ぞうりを作成します

【日時】・1月13日(月)・20日(月)
・27日(月)(全3回講座)
各回13:00～15:00

※ 初回参加ができる方が対象です。

【参加費】各回500円(材料費込)

【定員】5名(事前申込制)

【場所】ボランティアルーム

【持ち物】タオル・飲み物 等

【問い合わせ】地域活動交流 迄



包丁研ぎ講座

正しい包丁の研ぎ方講習の他、研いだ包丁で切れ味を確かめるため、太巻き作りをします。

【日時】1月26日(日)10:00～13:00

【場所】多目的ホール・調理室

【定員】15名(申込制。1月20日締め切り)

【対象者】地域の方

【参加費】500円(材料費込)

【講師】上國料 和子 氏

【持ち物】まきす・エプロン・三角巾・タオル等

【問い合わせ】地域活動交流 迄



万騎が原 ゆったいひろば



地域の方が自由に利用できるフリースペースです。是非ご活用ください。

【日 時】原則 毎月第3月曜日 10:00~12:00 【会 場】多目的ホール

【対 象】どなたでも

【お問い合わせ】地域活動交流迄

【お願い】会場におもちゃを用意しております。ケガの無いよう、自己責任の上遊んで下さい。

生活支援体整備事業からのお知らせ

みんなの集いの場

地域でブームの小物作り等、みんなでお喋りしながら楽しく過ごしましょう！

【日 時】令和2年3月~11月(8月はお休み) 各月 第4火曜日 10:00~12:00

(※ 会場予約の関係で日程を変更する場合があります)

【持ち物】飲み物持参、使い慣れた文具、当日作る材料など

【場 所】南本宿レストハウス(万騎が原中学校裏手の南本宿公園内)

【参加費】無料(予約の必要はありません) 【お問い合わせ】万騎が原地域ケアプラザ 川野 迄

~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

リズム体操と計測会

体組成計や握力計などを用いた測定を行なった後に、歌いながら体操を行ないます。今回は14:30頃を目安に、ケアプラザ協力医の一色聡一郎先生がいらして下さいます。参加者の皆様も交えておしゃべりできたらと思います。

【日 時】12月26日(木) 13:30~15:30

*毎月第四木曜日に定期的開催しています。

【集合場所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

かかとのある上履き用の靴(*洗濯済みの外履きでも可)

今回は一色先生も
お見えになる
スペシャル版です♪

楽しく運動!
おしゃべりも
しましょう♪



鯛カフェ・日程変更のお知らせ

「鯛カフェ」は、毎月第二木曜日に、「木村屋のたい焼き」(万騎が原中央商店街・写真屋さんの隣のたい焼き屋さんです)で開催している、介護をテーマにしたフリートークのカフェです。1~2月は日程変更がありますので、ご注意ください。

*1月・・・お休みになります

*2月・・・2月27日(木) 14:30~16:00

参加費は無料ですが、お店のたい焼きや飲み物等を買っていただけたら幸いです。毎回15:30頃を目安に、ケアプラザ協力医の一色聡一郎先生がお見えになります。一色先生も交えて、皆様とお話したいと思います。



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

収穫祭（芋ほり）

収穫祭とは一般に農作物の収穫時期に重なる秋の行事として知られています。11月15日小春日和の中、施設内のふれあい農園で愛児園や幼稚園の園児たちと一緒に元気よく、さつま芋ほりを行いました。収穫したさつま芋は、約10日間ほど天日干しをして甘味が増した後、25日の4施設合同の「収穫祭」にて、参加された利用者さんへの三時のおやつとなりました。



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

ボランティア募集中

空いた時間を一緒に交流しませんか。デイサービスでは、ボランティアを募集しています。利用者とのコミュニケーション・お茶出し・ドライヤーかけ等のお手伝いをお願いしています。活動時間をご相談下さい。ご連絡は担当の地域交流までお願いします。

調理便!! 「れんこん」(最近では花粉症対策の食べ物として注目を集めています) No.59

れんこんは根物野菜に分類されていますが、ジャガイモや里芋と同じく、根でなく茎が肥大したものです。れんこんのビタミンCは、非常に豊富で疲労回復や感染症予防の効果が期待できると言われています。また、れんこんを切ってしばらくすると、変色するのはポリフェノールの一種であるタンニンの仕業と言われています。この「ポリフェノール」にはコレステロールの減少や抗がん作用、消炎など多くの効果が期待できると言われています。れんこんを水に長く浸さない、火を使う際はさっと熱を通す等の工夫をして栄養素を逃がさない調理をされるとより効果的です。



居宅介護支援事業所通信<配食サービスについて>

No.160

ご高齢者が健康的な生活を送れるように栄養のバランスが取れたお食事を直接お渡しするとともに訪問時に安否の確認も致します。

利用者様の状況に合わせて食べやすいように大きさ、形、固さを工夫しています。又「普通食」「カロリー食」「たんぱく調整食」「ムース食」「やわらか食」等選べます。治療食も対応できます。横浜市から委託されている事業所が届ける事も出来ます。詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	万騎が原地域ケアプラザ HP http://www.makigahara-cp.jp/		1 元旦 休館日	2 休館日	3 休館日	4 子ども書道教室
5	6 健康チェック <u>音楽サロン</u>	7 子育て支援者会場	8 公園で遊ぼう！ 万騎が原地域サロン <u>能楽・骨盤体操</u> 書道教室	9 優駿「サロン」 <u>抹茶を楽しむ会</u>	10 書初め交流会	11 書初め交流会
12 きらっと ハピネス♡ 書初め交流会	13 成人の日 <u>布ぞうり①</u>	14 子育て支援者会場 出張ひろば (みなまきラボ)	15 書道教室 <u>折り紙「木蓮」</u>	16 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	17 いきいき会 <u>笑い体操クラブ</u>	18 子ども書道教室
19	20 ゆったりひろば カリグラフィー <u>わくわく体操</u> <u>布ぞうり②</u>	21 子育て支援者会場	22 リズム de エクササイズ <u>ヨガ教室</u>	23 音読の会 <u>リズム体操</u> <u>笑い体操クラブ</u>	24 万騎が原 デッサン会	25
26 包丁研ぎ講座	27 あいうえお〜！ <u>布ぞうり③</u>	28 子育て支援者会場	29	30 囲碁「天元」	31 いきいき会	かけはしねっとHP http://www.kakehashinet.com/

＜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＞

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】金城 寿雄氏・田口 良生氏
 【参加費】無料(申込制)
 【対 象】地域の方
 【持ち物】飲み物・タオル等



能楽に触れてみよう！

能楽について楽しく学びます。

- 【日 時】原則 毎月第1水曜日 13:00~15:00
 【対 象】地域の方 (※1月は8日に実施)
 【講 師】能楽師シテ方観世流 安藤 貴康 氏
 【場 所】多目的ホール
 【参加費】500円 (テキスト代)
 【持ち物】筆記用具・飲み物 等



ケアプラザ大掃除会 冬の陣

貸室をご利用の皆様にご協力いただきます。

- 【日 時】12月13日(金) 13:30~14:30
 【持ち物】飲み物・タオル・軽装・雑巾
 【その他】簡易的な避難訓練を実施します

地域の行事

・万騎おこし 芋煮フェスタ (11月17日)



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。

