

# あなたと優駿

発行日：令和元年 12月 25日

1月号

(300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

## 新年にあたり

社会福祉法人 清正会

理事長 清水 フミ子

令和二年あけましておめでとうございます。

昨年は旭区も誕生 50 周年の記念行事があり、祝福を同じくして当法人も皆様のご支援により 51 年目を迎えることが出来ました。これも偏に関係者各位様のご指導とご鞭撻のお陰でございます事感謝申し上げます。

国にありましては、天皇陛下のご即位により、5 月に元号も改まりました。スポーツ界では凄まじいラグビーの試合で、急に観客の声援がそこそこに沸き立ちました。台風の被害は想像以上で、大きな気象変化の恐ろしさを感じます。日頃からの災害に対する備えがどうあるべきかを問われた災害で、身の引き締まる思いを致しました。

身近にあっては二俣川駅周辺の発展には目を見張るものがございます。相模鉄道線が JR への乗り入れで大変便利な環境になり、多くの方々のご尽力により環境整備が行われ、発展する喜びはこれ以上無いものがございます。

本年は東京オリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年となります。平和で全てが楽しく進行され、日本人らしいおもてなし精神で世界中からの来訪者を迎えられる事を念じています。

終わりに、皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

## どんど焼き交流会のおしらせ

令和 2 年 1 月 16 日 (木) に、まきが原幼稚園、まきが原愛児園、グリーンサイド清盛、万騎が原地域ケアプラザと、近隣の小・中学校のどんど焼き交流会が行われます。どんど焼きは正月の門松やしめ飾り、書初め等をおたきあげし、手作りの紅白団子をあぶり、一年間の無病息災と幸福を祈る行事です。地域の皆様で門松・しめ飾り等をおたきあげされたい方は以下の点にご注意して頂き、お持ち下さい。(一般参加は出来ません)

### ★ 地域の皆様へのお願い ★

- 必ず 15 日午後 4 時までに万騎が原地域ケアプラザまでお持ち下さい。
- 当日は一切お受けすることが出来ません。
- 針金等の金属やプラスチック等の不燃物は必ず取り除いてからお持ち下さい。



## よこはま西部ユースプラザ 若者について考えるセミナー @ 旭区 不登校・ひきこもり状態にある若者やそのご家族のこと

- 【日 時】 2月26日(水) 13:30~15:30 【参加費】 無料 【会 場】 多目的ホール  
【内 容】 困難を抱える若者の現状や横浜市の取り組み等を学び、地域共生社会について学びます。  
【対 象】 横浜市在住の方・関係機関や支援機関の方・若者支援に興味のある方  
【主 催】 横浜西部ユースプラザ (運営：特定非営利活動法人リロード)  
【共 催】 旭区役所 【協 力】 万騎が原地域ケアプラザ 【申 込】 当日直接お越しください

## もっと GOGO！ウォーキング ～実践編～

運動経験のない方や、運動に自信のない方でも、ウォーキングは手軽に始められる運動です。誰でも楽しく取り組めるウォーキングの基礎を振り返りながら、今回はみんなで楽しく歩くための実践編です。講座をきっかけに、地域で・みんなで、いきいき・楽しく歩きましょう！



【会 場】万騎が原地域ケアプラザ・多目的ホール

【対象者】ウォーキングで体づくりをしたい方・グループでウォーキングをしたいと思っている方

【持ち物】飲み物、汗ふきタオル、室内履き（＊洗濯済みの外履き可）

＊屋外を歩く場合があります。ご来所の際に履いてこられる靴は、運動靴等（ひも付きなら尚可）だと助かります。

【定 員】15名（申し込み多数の場合は抽選制）

【内 容】

令和2年 2月28日 (金) 10:00～ 11:45	10:00～10:15	「つながり DE 健康」について (担当・地域包括支援センター看護師 寺山)
	もっと GOGO！ ウォーキング・実践編 10:15～11:45	運動としての効果的なウォーキングのポイントを振り返りながら、地域で・グループで、健康的に楽しく歩くコツを中川先生に教えていただきます。 担当講師：中川 健太 先生（横浜市体育協会）

【申し込み】万騎が原地域ケアプラザ（TEL：362-1222 担当/寺山）迄

### 一色先生の医療のはなし

新年あけましておめでとうございます。

昨年新しい天皇陛下の即位、ラグビーW杯での日本代表の活躍など、明るいニュースがあった一方で、さまざまな自然災害が日本を覆い、各地に多くの被害をもたらしました。

関東地方にも大雨や大風の襲来があり、皆さんの中にも実際に被害にあわれた方や不安な日々を過ごした方がおられると思います。

気持ちが沈んでいるときや心配なことがあるときは、外へ出たり他人と会ったりすることがおっくうになり、特に寒い季節には家に閉じこもってしまいがちになります。

家の中でじっとしていると身体の動きも固くなり、頭の働きも鈍くなってしまいます。

外を出てからだを動かし、人と会っておしゃべりすることで、気分転換にもなり頭も活性化します。

そう言われても特に行きたい場所もないし、会う相手もない…という方は、ぜひ万騎が原地域ケアプラザへお出かけ下さい。毎日さまざまなイベントが開かれ、心配なことがあれば職員が親身に相談にのってくれます。

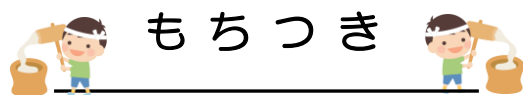
お出かけの際は身体が冷えないよう、怪我をしないよう、くれぐれも気をつけてください。今年も一年、元気に乗り切りましょう。

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



## もちつき

今年も一年の行事の締め括りである「もちつき」が12月12日、4施設合同で行われました。日本は稲作文化が盛んに行われ「稲の豊作」を祈り神様に餅を奉納し豊作を祈ったとされています。餅つきは一人ではできないため皆の連帯感を高め喜びを分かち合うという意識もあります。この日昼食にお雑煮にして食ベ一年の無病息災を願いました。



## 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。活動時間にご相談下さい。ご連絡は担当の地域交流までお願いします。

## 調理便!! 「お屠蘇(おとそ)」

No.60

(一年間の邪気を払い、長寿を願ってお正月に呑む縁起物の酒)

おとそとは「とそ散」という漢方薬を酒やみりんで漬け込んだ薬草種をいいます。大晦日の夜にお好みで、酒やみりんに「とそ散」を漬けこみ、お正月に手作りの「おとそ」を飲んでみてはいかがでしょうか。

「とそ散」は、12月になると多くの酒屋、薬局で販売されています。



## 居宅介護支援事業所通信 <介護保険負担限度額認定証>

No.161

施設入所及び短期入所（ショートステイ）利用時の部屋代（居住費・滞在費）・食費については、通常全額自己負担となりますが所得に応じた負担限度額が設けられ、自己負担が軽減されます。世帯・本人の所得に応じて段階が分かれています。このサービス（特定入所者介護サービス）を利用するためには、区役所保険年金課に申請する必要があります。申請し認定を受けると「介護保険負担限度額認定証」が交付されます。詳しい事にご相談ください。



2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 <a href="http://www.makigahara-cp.jp/">http://www.makigahara-cp.jp/</a>			かけはしねっと HP <a href="http://www.kakehashinet.com/">http://www.kakehashinet.com/</a>		1 子ども書道教室
2	3 健康チェック <u>音楽サロン</u>	4 子育て支援者会場	5 書道教室 骨盤体操教室 <u>能楽に触れてみよう!</u>	6 囲碁「天元」	7 いきいき会 <u>笑い体操クラブ</u>	8 きらっと ハピネス♡
9	10	11 建国記念日	12 公園で遊ぼう! 万騎が原地域サロン <u>ヨガ教室</u>	13 優勝「サロン」 <u>鯛カフェ</u>	14	15 子ども書道教室
16	17 あいうえお〜!! カリグラフィー <u>わくわく体操</u>	18 子育て支援者会場 出張ひろば (みなまきラボ)	19 書道教室 折り紙「木蓮」	20 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	21 いきいき会	22
23	24 天皇誕生日	25 子育て支援者会場	26 リズム de エクササイズ	27 音読の会 <u>リズム体操</u> <u>鯛カフェ</u>	28 万騎が原 デッサン会 <u>笑い体操クラブ</u>	29

＜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＞

「あなたと優勝」は今月号で 300 号を迎えました!

平成5年に創刊した「あなたと優勝」も、今月で無事300号を迎えることとなりました。ひとえに地域の皆様のご協力の賜物です。令和の新時代になりましても、より一層地域の皆様のお役に立てますよう情報発信してまいります。

万騎が原地域ケアプラザ 所長 向井 園美



包丁研ぎ講座



布ぞうりを作ろう!

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【問い合わせ】地域交流迄

【持ち物】まきす・エプロン・三角巾・タオル等

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

※ 初回参加が出来る方が対象です。

【参加費】各回500円(材料費込)

【定員】5名(申込制)

【持ち物】タオル・飲み物等

【問い合わせ】地域活動交流 迄



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。

