

あなたと優駿

発行日：令和2年 2月 25日

3月号
(302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

新型コロナウイルス感染症流行に伴う自主事業等の中止について

万騎が原地域ケアプラザで実施する各自主事業に関しましては、状況を判断した後に中止とさせていただきます場合がありますので、ご理解をお願いいたします。また、感染症予防の為、職員がマスクを着用し対応させていただく場合がありますので、併せてご理解をお願いいたします。

※ 3月開催の「万騎が原地域サロン」、「認知症サポーター養成講座」、「鯛カフェ」、「みんなで介護 施設見学会」等の自主事業は中止とさせていただきます。



鯛カフェ ボランティア募集！



鯛焼き屋さんをお借りして、皆でお話をしています。

- 【日 時】 原則、毎月第2木曜日開催 14:30 ~ 16:00 3月12日(木)は感染症対策の為、お休み
- 【内 容】 ・介護のことや健康についての茶話会 ・ケアプラザ協力医の一色先生のお話
- 【会 場】 木村屋のたいやき 二俣川店 (岡田屋) (万騎が原中央商店街の鯛焼き屋さん)
- 【対 象】 どなたでも(事前申込制) 【お問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ
- 【ボランティア】 ご都合のつくときに参加していただき、参加者と一緒にお話をしながら
- 【活動内容】 いただける方を募集しています。詳細はご説明させていただきます。



ゆったいひろば

自由に利用できる場所として開放しています。

- 【日 時】 原則、毎月第3月曜日 9:00~11:30
3月は16日(月)、4月は20日(月)です。

- 【会 場】 多目的ホール 【対 象】 地域の方
- 【お願い・お問い合わせ】 地域活動交流迄
- ・会場におもちゃを用意しておりますが、職員は在中していませんので、ケガの無いよう、自己責任の上遊んで下さい。



囲碁クラブ「天元」

囲碁を通して地域住民同士の交流を図ります。

- 【日 時】 原則、毎月第1・3木曜
10:00~12:00

- 【講 師】 ボランティア講師
- 【対 象】 地域の方 (初心者大歓迎！)
- 【参加費】 100円
- 【問合せ】 地域活動交流迄
- 【持ち物】 飲み物・室内履き



万騎が原地域ケアプラザ 貸室のご紹介

地域ケアプラザでは地域住民の福祉活動、保健活動等の支援及びこれらの活動と交流の為に貸室を提供しております。貸室利用に関する詳細は地域活動交流までお問い合わせください。

<多目的ホール>



<ボランティアルーム>



<地域ケアルーム>



<調理室>



おいしく食べて健康づくり！

「フレイル」ということばを聞いたことがありますか？
「低栄養」のことですが、あまり知られていません。また普段の食事に、自分では気づかない偏りがあると、病気にかかりやすくなることも…。簡単に作れ、低栄養や偏りを防ぐ食事のコツを、管理栄養士の方に教えていただきます。おいしく食べて健康を保つためのコツや、簡単なアイデア調理をご紹介します。



【日 時】令和2年3月23日(月) 13:30~15:30

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ ボランティアコーナー

【講 師】秋山 芳子 先生(神奈川県栄養士会「りぼんの会」管理栄養士)

【対 象】地域にお住まいの方

【定 員】12名 ※ 定員を超えた場合は、65歳以上の方を優先させていただきます。

【申 込】万騎が原地域ケアプラザ

一色先生の医療のおはなし

新型コロナウイルスについて

現在、日本国内で新型コロナウイルス感染症が散発的に確認されています。

かぜと同じような症状ですが、通常のかぜやインフルエンザよりも症状が長引くのが特徴です。感染力や重症度はインフルエンザと同じ程度と考えられています。

ただし、まれに高齢の方や持病をお持ちの方で重症の肺炎を起こすことがあります。発熱や軽いかぜ症状のある方は外出を控え、十分に水分を取り、マスクをして自宅で安静にしてください。

症状が長引き、次の目安に該当する方は、「新型コロナウイルス感染症帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日以上続く方(解熱剤を飲み続けないと熱が下がらない方)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方
- 重症化しやすい方(注)が、上記状態が2日程度続く場合
(注) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

新型コロナウイルス感染症帰国者・接触者相談センター(横浜市)

電話番号: 045(664)7761

受付時間: 午前9時から午後9時まで(土日、祝日含む)

*** 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

初午交流会

2月21日(金)初午交流会がおこなわれました。初午とは2月初めの午(うま)の日をいいます。稲荷(いなり)の祭日とされ、稲荷講の行事が行われますが、その習慣はかならずしも稲荷とは関係なく土地によりさまざまです。この日、有志の利用者の方たちと施設内のお稲荷さんにお参りしましたが、利用者の中には「ここにお稲荷さんがあるとは知らなかった」「お参りしてよかった」等のコメントをいただきました。



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~
待遇：交通費支給・昇給・有給あり
応募：下記電話番号へ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!!「ひなあられ」(もち米で作られた歯ざわりはこの時期の楽しみのひとつ) No.62

ひな祭りといえば、ひな壇に「ひなあられ」を飾られるかたも多いと思いますが、「ひなあられ」の由来は、飾り用の「ひしもち」を食べやすい用に砕いて、油で揚げたものが広まったという説などがあります。「ひなあられ」の色は、桃・緑・黄・白の4色で色づけされていることが多く、これは四季を意味しています。「ひなあられ」を食べて、自然のエネルギーを得られる、という思いが込められているようです。このように、一年を通して娘の健康・幸せを祈る「ひなあられ」を今年も召し上がってみてはいかがでしょうか



居宅介護支援事業所通信<介護保険負担限度額認定証について>

No.163

施設入所及び短期入所(ショートステイ)利用時の食事・部屋代については、通常、全額負担となりますが、所得の低い方のサービス利用が困難にならないよう、世帯、本人の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。利用時は、区役所保険年金課へ申請し、「介護保険負担限度額認定証」の交付を受ける必要があります。詳しくは担当ケアマネジャー等に相談下さい。

4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 書道教室 骨盤体操教室 <u>能楽に触れてみよう!</u>	2 囲碁「天元」	3 いきいき会	4
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	9 優勝「サロン」 <u>鯛カフェ</u>	10	11 きらっと ハビネス♡
12	13	14 子育て支援者会場	15 書道教室 折り紙「木蓮」	16 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	17 いきいき会	18 <u>子ども書道教室</u>
19	20 ゆったりひろば カリグラフィー <u>わくわく体操</u>	21 子育て支援者会場 出張ひろば (みなまきラボ)	22	23 音読の会 <u>リズム体操</u>	24 万騎が原 デッサン会	25
26	27 あいうえお〜っ!	28 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)	29 昭和の日	30	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、中止・変更になる場合がありますので、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＞

能楽に触れてみよう!

能楽初心者の方もお気軽に参加ください。

- 【日 時】原則、第1水曜日 13:00 ~ 15:00
- 【場 所】多目的ホール
- 【対 象】地域の方
- 【講 師】能楽師シテ方観世流 安藤 貴康 氏
- 【対 象】地域の方
- 【参加費】500円(テキスト代)



子ども書道教室 (4月から再開します)

事業の休止前までに登録されていた方を対象に、講師復帰までの暫定版として実施します。

- 【日 時】原則、毎月3土曜日 (4月18日開始)
「初風」13:00~13:45・「浦風」14:00~14:45
- 【会 場】ボランティアルーム
- 【講 師】ケアプラザ職員
- 【対 象】小学生
- 【問合せ】地域活動交流迄 (以前参加されていた方)

元気づくりステーション ハッスル南本宿 参加者募集!

講師による健康体操やDVDを見ながら行う健康体操・脳トレ体操等行っております。

- 【日 時】毎月第2・4火曜日 13:30 ~ 15:00
- 【参加費】1ヵ月500円(4か月に一度、2000円を集めます)
- 【場 所】南本宿会館
- 【問合せ】地域包括支援センター 寺山 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。

