

## 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・貸室利用停止について

万騎が原地域ケアプラザで実施する各自主事業(掲載事業含む)や、貸室利用に関しましては、5月7日(木)以降におきましても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きますので、併せてご理解をお願いいたします。



### 「家にいてね」 Stay home

感染拡大が続いている新型コロナウイルス。不安に思われる方も多いかと思えます。目に見えないウイルスという敵が体の中に入り込むことにより、鼻水や発熱、のどの痛みなどが現れ、さらに20%程度の方は急速に症状が悪化、肺炎を引き起こすことがあり、亡くなる方も5%程度います。また発熱などの症状がなくても、既にウイルスが体に潜んでいた、という例もあるようです。感染しているのかどうか分かりにくい点が、この感染症の難しさかと思えます。

テレビ等の報道でも、この病気にかからない・うつさないために、いちばん大切なこととして「家にいてね」と繰り返し言われていました。目に見えないウイルスは、人と人が会って話すといった、接触の機会があることで人から人へとうつっていきます。「できる限り外出をしない」「人と会わない」「生活に必要な物の買物等、やむなく外出する時は人との間隔を2メートル以上開ける」というような、接触の機会を持たない・ウイルスの受け渡しの機会を作らないことが、感染拡大防止に何より重要です。

今まで活動的な毎日を過ごされてきた方にとっては、出かけられない・友人と会えないことはさびしく感じられることでしょう。が、直接会うことはできなくても、電話やメール、LINEといった、接触しない交流はできると思います。パソコンやスマートフォンはまだ使い慣れないという方も多いかもしれませんが、これを機に試してみたいかでしょうか。

今は「拡げない・うつさない」ことが重要です。まだ先の話になりますが、このウイルスに効く薬やワクチンの開発がされれば、安全な社会が取り戻せるようになります。それまでの間は、「家にいてね」をみんなで守っていきましょう！みんなで一致団結することがとても重要です。



## 子育て広場 あいうえお〜っ！

地域のボランティアの方が中心となり、親子を対象に行っている子育て広場です。

【日 時】原則、毎月第4月曜日

10:00 ~ 12:00

【申 込】直接会場にお越しく下さい

【対象者】未就学児の親子等

【参加費】無料

【場 所】多目的ホール 他

【持ち物】タオル・飲み物 等



## リズム体操と計測会



健康維持・介護予防を目的に、参加者の皆様と一緒に楽しくリズムに合わせて運動をします。

【日 時】原則、毎月第4木曜日

13:30 ~ 15:00

【対象者】地域の方 【場 所】多目的ホール

【参加費】無料(直接会場にお越しく下さい)

【内 容】体組成計を使っての計測と

リズムに合わせての軽運動

【持ち物】タオル・飲み物・室内履き

新型コロナウイルスの影響により外出を控えている皆様へ

監修：上地広昭・丹信介（山口大学）



お家の中でもできる

# 心と身体の健康を 維持するための **あ** **か** **さ** **た** **な**

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により外出を控え自宅で長時間過ごされている方も多いこと  
 と思います。特に、感染した場合に重症化しやすい高齢の方や基礎疾患をお持ちの方におかれまして  
 は引き続き十分にご注意いただきたいと思います。ただ、この状態が長期化した場合、家の外へ出ない  
 ことによる心身の健康への悪影響についても考えなければなりません。私たち日本ストレスマネジ  
 メント学会ライフスタイル実践領域部会では、以下のように、お家の中でもできる心と身体の健康を  
 維持するための活動について提案させていただきます。ぜひ、お試しください。

<p><b>ら</b> じおたいそろう</p> <p>満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。テレビやパソコン動画に合わせ、一緒にやってみましょう。</p>	<p><b>ま</b> るめる・まわす</p> <p>筋肉をゆっくりに伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましょう。</p>	<p><b>な</b> んでもたべる</p> <p>バランスのよい食事をとって免疫力を付けましょう。お口周りの筋肉も鍛えられます。食べ残さず、食べ終わるまで食べましょう。</p>	<p><b>さ</b> さえる</p> <p>転倒に注意しながら色々なポーズで静止してバランス感覚を鍛えましょう。</p>	<p><b>あ</b> るく</p> <p>自宅の中で足踏みしてもOKです。天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩してみましょう。</p>
<p><b>わ</b> らう</p> <p>家の中に籠っているとはんだん気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探してみましょう。</p>	<p><b>や</b> すむ</p> <p>時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪い時は無理せず休みましょう。</p>	<p><b>は</b> く</p> <p>心の健康のためにも、鼻から吸って口から長く吐く腹式呼吸をゆっくりに繰り返しましょう。</p>	<p><b>た</b> つ</p> <p>座りっぱなしだととどろん筋肉が衰えていきまます。できるだけ立って家事などをして過ごしましょう。</p>	<p><b>か</b> がむ</p> <p>脚の筋力を衰えさせないために、太ももの前やお尻の筋肉を鍛えるスクワット（椅子への立ち座り）の動作を行いましょう。</p>

上記内容に関しましては、日本ストレスマネジメント学会様の承諾をいただき掲載しております。

\*\*\* 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** 担当：木下・寺山・伊藤

# デイサービスだより



## ポールウォーキング



デイサービスでは以前より運動不足の解消とリフレッシュ目的にポールウォーキングを実施しています。最近、コロナウイルスの緊急事態宣言の要請で外出せずに自宅で過ごされる利用者も多くいらっしゃると思います。こんな時こそ体と心を元気にしていただきたいと思います、多くの利用者にお声かけをし、歩く楽しみと健康のためポールウォーキングに力を入れています。



## 介護スタッフの声

2019年4月から週1回土曜日に勤務しています。今年の4月から火曜日も増えました。利用者様、スタッフの温かさを感じます。

「ファイト！」

Hさん男性



## 調理便!! 「端午の節句」(別名 菖蒲の節句と呼ばれています。)

No.64

端午の節句では、関東では「柏餅」、関西では「ちまき」を食べることが多いと言われています。また、「ぶり」「かつお」「筍」等をお祝いの席で用意されると言われています。何故その食材が選ばれたのか、調べてみました。「柏餅」柏という木の葉に包まれています。この柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物とされています。「ちまき」を巻いている葉は茅(ちがや)という葉です。茅は邪気を払うもの、とされてきました。その他、「ぶり」は出世するようという意味、「かつお」は勝男(かつおとこ)にちなんでいます。強い男の子に育つようという願いを込めています。「筍」は育ち方が真っすぐなため、すくすくまっすぐ伸び元気に大きく育つようにとそれぞれ願いが込められています。今年の端午の節句では、「菖蒲湯」に入り、身を清めお楽しみになってはいかがでしょうか。



## 居宅介護支援事業所通信 <訪問歯科診療について>

No165

高齢で寝たきりなど歯科医院に通院することができず、お困りの方へ訪問歯科診療をおこなっています。通院困難な方に多い訴えは「食べられなくて困っている」というのもです。食べられなくなった原因は、入れ歯を壊してしまったり歯が抜けてしまった、あるいは、入れ歯が痛いなど様々です。訪問歯科診療では虫歯や歯周病などの治療や入れ歯の作製・修理、口腔ケアなどに対応しています。また、誤嚥性肺炎の予防や食べる楽しみの回復など、口腔機能のリハビリテーションもおこないます。治療の方法は利用者の体力に合わせ、無理のないように進めていきます。詳しい事はケアマネジャーにお尋ねください。



# 6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	<b>1</b> 健康チェック <u>音楽サロン</u>	<b>2</b> 子育て支援者会場	<b>3</b> 書道教室 骨盤体操教室 <u>能楽に触れてみよう!</u>	<b>4</b> 囲碁「天元」	<b>5</b> いきいき会 <u>笑い体操</u>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> 子育て支援者会場	<b>10</b> 公園で遊ぼう! 万騎が原地域サロン	<b>11</b> 優勝「サロン」 <u>鯛カフェ</u>	<b>12</b>	<b>13</b> きらっと ハビネス♡
<b>14</b>	<b>15</b> ゆったりひろば カリグラフィー <u>わくわく体操</u>	<b>16</b> 子育て支援者会場 出張ひろば (みなまきラポ)	<b>17</b> 書道教室 折り紙「木蓮」	<b>18</b> 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	<b>19</b> いきいき会 <u>笑い体操</u>	<b>20</b> <u>子ども書道教室</u>
<b>21</b>	<b>22</b> あいうえおっ!	<b>23</b> 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)	<b>24</b>	<b>25</b> 音読の会 <u>リズム体操</u>	<b>26</b> 万騎が原 デッサン会	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 子どもの才能 発見講座	<b>30</b> 子育て支援者会場	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>	

＜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＞



## 骨盤体操教室

ゴムバンドを使って体をゆっくりと動かす体操です。皆で楽しく姿勢をよくしましょう!

- 【日 時】原則、毎月第1水曜日 10:00~11:30 【場 所】多目的ホール  
 【対象者】地域の方 【参加費】1000円 【持ち物】タオル・飲み物・動きやすい服装  
 【講 師】遠藤 瑞行氏 健康管理士(カイロプラクティック)



## 子どもの才能発見講座

お子様とご自身の個性の違いを学ぶことや、親子間・夫婦間のコミュニケーションを学びます。

- 【日 時】6月29日(月) 10:00 ~ 11:30  
 【内 容】・分析心理学・サイグラムによる「子どもの才能発見講座」  
 ・お子様の未来をかなえる「子育て世帯のライフプラン術」  
 【講 師】日本パーソナルコミュニケーション協会  
 【対 象】0歳~6歳迄のお子さんの保護者の方(お子様とご一緒に参加も可能です)  
 【定 員】先着15組(最終締め切り6月19日(金)) 【参加費】無料  
 【会 場】多目的ホール 【持ち物】筆記用具・室内履き 【問合せ】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。

