

あなたと優駿

発行日：令和2年 7月 25日

8月号
(307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

貸室利用及び自主事業等について

各自主事業や貸室利用に関しましては、横浜市の指示に伴い、貸室の利用定員の設定や利用時の注意等、利用方法が変更になっております。詳細は地域活動交流迄お問い合わせください。

また、引き続き参加者への体温確認やマスク着用、手指消毒、三密を防ぐ取り組み等お願いしておりますのでご協力の程宜しくお願い致します。

各自主事業の開催状況について（一部抜粋）

<7月再開> ・音読の会「初音」 ・笑い体操教室（7月31日より再開）

・書道教室（第2・4金曜日 午後、会場を多目的ホールへ変更）

<9月再開> ・カリグラフィ講座 ・万騎が原わくわく体操（出張版）

※ その他記載のない事業に関しては追ってご報告致します。

健康チェックデー 出張版



ケアプラザ近隣の公園をお借りして簡単な計測と軽運動を行います。

【日 時】9月7日(月) 9:00 ~ 9:30 以降、毎月第1月曜日同時間帯開催

【会 場】万騎が原第三公園 又は 万騎が原第二公園 ※ 雨天中止 【対 象】地域の方

【内 容】簡易的な計測(血圧・握力) ストレッチ・ラジオ体操等 【参加費】無料

【持ち物】マスク・タオル・飲み物 ※軽装でお越しください。 【問合せ】地域活動交流迄

万騎が原地域ケアプラザ de 鯛カフエ



フットケア講座



自粛中・自粛後の健康や介護について、協力医の
一色先生を交え、お話をしてみませんか？

【日 時】9月10日(木) 15:00~16:00

以降、毎月第2木曜日同時間帯開催

【申 込】事前申込制(先着順)

【対象者】地域の方 【参加費】無料

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ
多目的ホール

【持ち物】マスク・飲み物 等

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

足の健康について学ぶ講座を実施し致します。

【日 時】9月18日(金) 10:00~11:00

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【内 容】足の健康についての講義・足浴
足を中心としたストレッチ 等

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【持ち物】マスク・タオル(足浴用)・飲み物

【定 員】8名(申込制)

【その他】軽装でお越しください。

【問合せ】地域活動交流迄



園芸活動 いきいき会 参加者募集！



いきいき会は市民農園を活用しての園芸活動の他、屋内作業をしながら仲間作りをする会です。

【対 象】地域の方（畑作業が出来る方・障がいのある方も大歓迎です！）

【活動日】第1・3・5 金曜日 10:00~12:00

【参加費】保険代・必要時に材料費を徴収します。 【場 所】万騎が原地域ケアプラザ、他

～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

骨と血管の健康チェック!

これからもずっと元気で過ごすためには、骨と血管の健康を保つことが大切です。南万騎が原駅近くにある「ふたば薬局」の方が、骨と血管の健康度を、機械を使って測定して下さいます。

普段はなかなか測定できない、骨の健康度と血管年齢が測れますよ!



日時：令和2年9月4日（金） 10：00～10：45 8名募集
11：00～11：45 8名募集

*コロナウイルス対策のため、少人数に分けて実施します。

また今後の感染拡大状況により、内容が変更となる場合があります。

場所：万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：骨の健康度測定（骨のおおむねの丈夫さがわかります）、血管年齢測定、結果の見方、運動のご紹介など。

一色先生の医療のはなし ～夏場の食中毒～

暑い日が続くようになってきました。食中毒といえば冬場のノロウイルスという激しい症状と強力な感染力を持つウイルス性腸炎が有名ですが、本来食中毒が発生するのは夏場が主になります。暖かく湿気の多い気候が続くため細菌が繁殖しやすくなるためです。



夏場の食中毒として多いのは鶏肉によるカンピロバクター腸炎、食肉や卵によるサルモネラ腸炎、食肉による腸管出血性大腸菌感染症（O-157など）です。これらは原因となる食品を良く加熱すること、調理に使ったまな板や包丁などの道具をきちんと洗って細菌を落とすことで予防できます。また食品は消費期限を過ぎたものを使わないこと、かならず冷蔵庫で保管することももちろん必要です。

食中毒は生ものだけではなく、手作りのお弁当などでも発生します。黄色ブドウ球菌による食中毒は強い腹痛・嘔吐・下痢が特徴で、生菓子や弁当・おにぎりに、作った人の手指などから細菌がついて症状の原因となる毒素を作ります。この毒素は加熱しても無くなりにくいのが特徴です。調理の前に良く手を洗うことや使い捨ての手袋を使うこと、作った後はなるべく早く食べることで予防できます。

新型コロナウイルスの流行で、手洗いや咳エチケットなどにはみなさまも気を付けていると思いますが、夏場は食べものの取り扱いにも注意して体調を崩さないようにしてください。また、強い腹痛や下血があるとき、嘔吐が続いて水分をとれない場合は医療機関を受診してください。

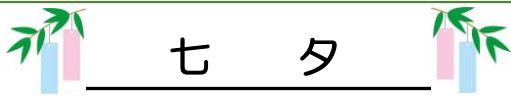
一色外科胃腸科医院 一色 聡一

❀❀❀ 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

担当地域：万騎が原・柏町・大池町・南本宿町・本宿町・桐が作

デイサービスだより



七夕

7月7日七夕交流会が行われましたが、今年は新型コロナウイルスの関係で愛児園や幼稚園、グリーンサイド清盛との交流会は行われず、各施設で笹に願い事を書いた短冊や飾りを付けて七夕をお祝いしました。デイでもこの日に向けていろいろな飾りを用意しました。天候の安定や無病息災はもちろんですが早く新型コロナウイルスが終息しますようにと願わずにはいられません。

みなさんの願い事がかかりますように。



◆ デイサービス非常勤ワーカー募集

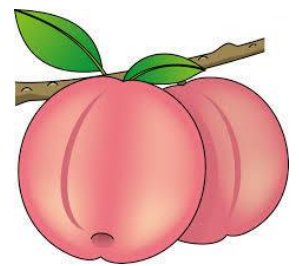
仕事：デイサービスの介護職員（非常勤）
内容 資格・経験不問(未経験の方も可)
時間：午後勤務できる方大歓迎！
※勤務時間・日数・曜日は応相談
時給：1100円～
待遇：交通費支給・昇給・有給あり
応募：下記電話番号へお問い合わせ下さい
TEL:362-1222
担当：万騎が原地域ケアプラザ 向井

調理便!! 「桃」 No.66

(桃の旬は7月から8月になります)

桃は、むくみ解消に効果的と言われている「カリウム」が、スイカの1.5倍も含まれている果物です。また、食物繊維を豊富に含んだ「ペクチン」なども多く含まれています。この「ペクチン」には便秘解消の効果があるため、間接的ではありますが、美肌効果も期待されています。そのほかにも、血行を良くすることから、高血圧予防やコレステロール値を下げる栄養素等も、バランスよく含まれ、健康に良い果物とされています。ただし、桃は果物の中では、特に水分を多く含む果物であるので、食べ過ぎてお腹を下さないようにする注意が必要となります。

お気を付けください。



居宅介護支援事業所通信 <負担割合証について>

No.168

「介護保険負担割合証」は被保険者によって負担割合が異なるために、各被保険者の負担割合を知らせるものです。前年の所得により負担割合を決定したうえで、要介護、要支援の認定を受けた人、事業対象者に、原則7月に送付されます。サービスを受けている利用者には随時ケアマネジャーが確認致します。

日	月	火	水	木	金	土
万騎が原地域ケアプラザ HP http://www.makigahara-cp.jp/		1 子育て支援者会場	2 骨盤体操教室 <u>能楽に触れてみよう!</u>	3 囲碁「天元」(未定)	4 いきいき会 <u>笑い体操</u> 骨と血管の計測会	5
6	7 健康チェックデー (出張版) <u>音楽サロン(未定)</u>	8 子育て支援者会場	9 地域サロン(未定) 公園で遊ぼう! (未定)	10 <u>万騎が原地域 CP</u> <u>de 鯛カフェ</u>	11 <u>書道教室</u>	12
13 きらっと ハピネス♡	14 カリグラフィー	15 子育て支援者会場	16 折り紙「木蓮」	17 囲碁「天元」(未定) サロン「かけはし」 <u>笑い体操</u>	18 いきいき会 フットケア講座	19
20	21 敬老の日 ゆったりひろば <u>わくわく体操</u> (出張版)	22 秋分の日	23	24 音読の会 <u>リズム体操(未定)</u>	25 万騎が原 デッサン会 <u>書道教室</u>	26
27	28 あいうえお〜っ!	29 子育て支援者会場	30	《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	<u>掲載内容は7月25日現在の ものです。各事業は中止・変 更の場合があります。</u>	

＜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（地域活動交流）迄 お問い合わせ下さい＞

万騎が原わくわく体操 出張版

会場を施設近隣の公園をお借りして屋外でできるコグニサイズ等を実施いたします。

【日 時】9月21日(月) 13:30~14:00

※ 雨天、荒天中止

【会 場】万騎が原第三公園 又は

万騎が原第二公園

【集合場所】13:30にまきが原愛児園正門横集合

※ 当日集合場所まで直接お越しください

【内 容】ストレッチ・コグニサイズ等

【参加費】無料 【対 象】地域の方

【持ち物】飲み物・タオル・マスク

軽装でお越しください。

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



地域の皆様へ

感染症予防対策の為、ペットボトルキャップ及びプルトップの回収を一時休止致します。また、ポータブルトイレの貸し出しも休止致します。(車いすの貸し出しは行っております)

ご寄付いただきました!

万騎が原中央自治会様



大切に使用させていただきます。

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。

