

## 地域ケアプラザの自主事業の再開について

各自主事業におきましては、感染予防対策が講じられるものから順次再開しておりますが、従来実施していた日時・場所より一部変更になっております。各事業の内容をご確認のうえ、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、名簿への記載、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。



### 認知症サポーター養成講座



「旭区ひまわりの会」の協力で、地域で認知症の方をサポートする為の養成講座を、少人数で実施します。新規の方、既にオレンジリングをお持ちの方も参加できます。

【日時】10月16日(金) 10:00～11:30

【参加費】無料



【実施内容】認知症についての正しい知識の修得と、関わり方について学ぶ

【協力機関】旭区ひまわりの会

【対象】地域の方

【持ち物】マスク・筆記用具等

【場所】多目的ホール

【申込み】地域活動交流迄(定員8名、事前申し込み制)

## 子育てひろば「あいうえお〜っ！」

子育て広場を10月より再開いたします。感染予防対策の為、事前申込制となります。

【日時】10月26日(月) 10:30～11:30 以降毎月第4月曜日 同時間帯開催

【会場】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】無料

【対象】保護者と未就園児

【定員】5組(事前申込制・先着順)

【申込み】開催日の前の週の金曜迄にケアプラザにお申し込みください(10月は23日迄)

【持ち物】マスク(二歳以下のお子さんの着用は不要です)・タオル・飲み物

【その他】来館時に非接触型体温計による検温と名簿への個人情報記載のご協力をお願いしております。また、状況によっては開催を中止させていただく事があります。



### フットケア講座



足の健康について学ぶ講座を実施致します。

【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



### カリグラフィー講座

地域のボランティア講師のご協力いただき、カリグラフィー(西洋ペン字)講座を9月より再開しています。

【日時】10月19日(月) 10:00～12:00  
以降毎月第3月曜日 同時間帯開催

【場所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【講師】栃木 利代子氏

【対象】地域の方

【参加費】1000円(材料費込み)

【持ち物】筆記用具・マスク

【定員】5名(申し込み制)

## 「おうちでGOGO！健康講座」を開催します！

コロナウイルスの感染拡大が気になり、外出を控えている方も多いと思います。運動の機会が減っている方も多いことでしょう。そこで今年は、郵送による通信講座で、「おうちでGOGO！健康講座」を開催します！

【募集定員】 15名程度

【対象者】 40歳以上の担当地域にお住まいの方（65歳以上の方大歓迎！）

【開催期間】 令和2年10月～令和3年2月末頃まで。

【講座内容】 10月より、毎月10日前後に、ご自宅へ講座資料を郵送します。ご自宅で資料をお読みに、「毎日の運動記録表」へ記録していただけます。記録表は、翌月ケアプラザまで郵送またはご持参下さい。お受け取りした記録表は、コメント記入後に郵送でお返しいたします。

\*11月からは、参加者の皆様にもご参加いただき、「みんなでGOGO！新聞」を発行・同封いたします。ケアプラザの「てらちゃん」と「せつこさん」で盛り上げて参ります！  
また、ご希望の方には、月途中で「おうえん電話」をおかけします。どうぞお楽しみに！

第一回目のテーマは  
「おうちで筋トレ！」  
さあ、やってみよう！

お申し込みは  
ケアプラザの  
寺山まで！



## 一色先生の医療のはなし ～熱中症予防について（その2）～

連日厳しい暑さが続くようになってきました。ニュースでも熱中症で救急搬送されたり、命に関わる病状になったケースが報道されています。7月号でも熱中症予防についてお伝えしましたが、今回も熱中症の予防についてお話しします。

まず、第一に強い日差しや風通しの悪い場所を避けることと、そういった場所で長時間の作業や運動をしないことです。外出するのは早朝か夕方以降とし、日中に長時間歩くのは避けてください。やむを得ない場合はこまめに休憩をとること、そして水分・塩分を含んだスポーツ飲料をとるようにしてください。

一方、室内にいても熱中症の危険はあります。エアコンで室温を十分に下げるのがベストですが、エアコンが苦手な方は窓を開けたり、扇風機などで室内の空気が循環するよう注意してください。室温設定は26～27℃程度とし、扇風機を併用するのもよい方法です。繰り返しになりますが、脱水状態になっているかどうかは自分では分かりにくいこともあります。喉が渇いていなくても水分・塩分はこまめに取るようにしてください。簡単な目安として、おしっこの色に注意してください。

濃い黄色になっていたら脱水の証拠です。ジュース等でも大丈夫ですが、甘い飲料を大量に飲むと逆におしっこが出すぎて脱水状態になることもありますので注意してください。

もし倦怠感が強く、自力で水分を充分に取れない状態になってしまったら医療機関を受診してください。

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

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



## 感染予防の取り組み



デイサービスでは利用者の皆様に安全にご利用していただくためにマスクの着用をお願いをしております。また、来所時・昼食前・おやつの前に手指消毒の実施、アクリル板を机に設置し、椅子や机はもちろん色鉛筆やポールウォーキングで使うポールなど手に触れる物、床や送迎車内等の消毒を行い、感染予防に努めています。



## 🌱 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!!「とうもろこし」 No.67  
(世界三大穀物のひとつです)

トウモロコシは、6月から9月中旬が旬と言われています。トウモロコシが収穫された時点から、甘みがどんどん薄れてしまうため、日持ちがしません。そのため、収穫の 때가食べごろとなります。また、トウモロコシの粒皮はセルロースと呼ばれる食物繊維が豊富です。セルロースは、血中コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがあると言われています。

さらに、ビタミン類も豊富に含まれており、優れた食品のひとつと言われている。焼いて・蒸して、お好きな食べ方でお楽しみください。



## 居宅介護支援事業所通信 <住宅改修>

No.169

生活環境を整えるサービスとして「住宅改修」があります。在宅の要介護者が自宅で生活を続けられるように住宅の改修を行います。手すりの取付け、段差の解消、滑りの防止及び移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更、引き戸等への扉の取替え、洋式便器への便器の取替え、その他が対象となります。20万円を限度に払った金額の一部が払い戻しされます。(改修費用の1割。一定以上の所得がある場合は2割または3割) 詳細についてはケアマネジャーにご相談ください。

10月の予定

| 日  | 月   | 火   | 水                                  | 木  | 金                                  | 土                   |
|--|---|---|------------------------------------|--|------------------------------------|---------------------|
| 万騎が原地域ケアプラザ HP<br>http://www.makigahara-cp.jp/ |   | <u>掲載内容は8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> |                                    | 1<br>囲碁「天元」(未定)                              | 2<br>いきいき会<br><u>笑い体操</u>          | 3                   |
| 4  | 5<br>健康チェックデー<br>(出張版)<br>音楽サロン(未定)             | 6<br>子育て支援者会場                               | 7<br>骨盤体操教室<br><u>能楽に触れてみよう!</u>   | 8<br>万騎が原地域 CP<br><u>de 鯛カフェ</u>             | 9<br><u>書道教室</u>                   | 10<br>きらっと<br>ハビネス♡ |
| 11   | 12  | 13<br>子育て支援者会場                              | 14<br>地域サロン(未定)<br>公園で遊ぼう!<br>(未定) | 15<br>囲碁「天元」(未定)<br>サロン「かけはし」<br><u>笑い体操</u> | 16<br>いきいき会<br>認知症サポーター<br>養成講座    | 17                  |
| 18   | 19 ゆったりひろば<br>カリグラフィー<br><u>わくわく体操</u><br>(出張版) | 20<br>子育て支援者会場                              | 21<br>折り紙「木蓮」                      | 22<br>音読の会<br><u>リズム体操(未定)</u>               | 23<br>万騎が原<br>デッサン会<br><u>書道教室</u> | 24                  |
| 25   | 26<br>あいうえお〜っ!                                  | 27<br>子育て支援者会場                              | 28                                 | 29   | 30<br>いきいき会                        | 31                  |

＜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＞

## 万騎が原笑い体操クラブ(出張版)

作り笑いで健康増進を図る「ラフターヨガ」を感染症対策を講じたうえで行います

【日 時】 9月4日(金)・17日(木)  
15:00~15:30



10月以降の予定は上記の  
カレンダーをご確認ください。

- 【会場】 **万騎が原第三公園 他 ※雨天中止**
- 【対象】 地域の方（マスクをしたまま行います）
- 【持ち物】 マスク・タオル・飲み物
- 【その他】 状況によっては会場変更や、開催を中止させていただく事があります。
- 【申込み】 参加費等、詳細は地域交流 迄

## リズム体操と計測会

軽く体を動かしてリフレッシュした後は、ケアプラザ協力医の一色先生とお話しましょう。

【日 時】 9月24日(木) 14:00~15:00

※ 一色先生との交流会は 14:30 頃からになります

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 無料

【対象】 地域の方

【持ち物】 マスク、かかとのある室内履き、  
飲み物、動きやすい服装

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ

【持ち物】 飲み物・タオル・マスク  
軽装でお越しください。



## 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。**

