

地域ケアプラザの自主事業について

各自主事業におきましては、感染症予防対策として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。

布ぞういを作ろう！

ボランティアの方のご協力で布ぞういを作成します

【日 時】 ・11月9日(月)・11月16日(月)
・11月23日(月) (全3回講座)
各回 10:00~12:00

※ 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】 4名 (事前申込制)

【場 所】 ボランティアルーム

【持ち物】 タオル・飲み物 等

【問い合わせ】 地域活動交流 迄



講演会「新型コロナウイルス感染症について」

万騎が原地域ケアプラザ協力医の一色先生に感染症予防についておうかがい致します。

【日 時】 ①10月22日(木) 14:00~15:00
②12月 3日(木) 14:00~15:00



※ 内容は二回とも同じ内容です。

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【講 師】 一色外科胃腸科 一色 聡一郎先生

【定員】 各回 8名 (事前申込制・先着順)

【参加費】 無料 【対象】 地域の方(成人)

【持ち物】 マスク・筆記用具・飲み物 等

【問合せ】 地域包括支援センターまで

万騎が原わくわく体操

屋内で軽く頭と体を働かせてみませんか？

【日 時】 10月19日(月) 13:30~14:30
※以降 毎月第三月曜日 同時間帯実施

【会 場】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール
※ 以前周知した会場から変更になっております

【内 容】 簡単なストレッチ・コグニサイズ等

【参加費】 無料 【対象】 地域の方

【定員】 10名(申込制)

【持ち物】 飲み物・タオル・マスク
軽装でお越しください。



軽運動とミニ計測会

健康維持・介護予防を目的に、参加者の皆様と一緒に簡単な体力測定と軽い運動をします。

【日 時】 11月26日(木)
14:00 ~ 15:00

【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

【内 容】 体組成計等を使っての
計測と軽い運動

【持ち物】 マスク・タオル・飲み物・室内履き

【定員】 10名(事前申込制)

【問合せ】 地域活動交流迄



子育てひろば「あいうえお〜っ！」

【日 時】 11月30日(月) 10:30~11:30 ※12月は21日(月) 同時間帯開催

【会 場】 多目的ホール 【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(11月は27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。

旭区版エンディングノート活用講座～想いをつなぐ～

これからの人生を豊かに楽しんで過ごせるように、一緒に考えてみませんか？



【開催日程】

第1回 11月13日(金) 10:00～11:30

・エンディングノートを書いてみましょう～これまでの自分・サポートが必要になった時～

第2回 11月20日(金) 10:00～11:30

・遺言・相続・成年後見について(行政書士法人優総合事務所 行政書士 東 優 氏)

第3回 12月4日(金) 10:00～11:30

・葬儀とお墓について(坂本祭典 チーフアドバイザー 山口 多代 氏)

☆全3回の連続講座となりますが、1回のみ参加でも大丈夫です！

☆エンディングノートを配布致します！

☆マスクの着用をお願いいたします。

【対象者】 どなたでもご参加いただけます 【参加費】 無料

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【定 員】 10名

【申込み】 事前に下記・万騎が原地域ケアプラザまでお電話でお申し込みを。



こんな時だから歩きましょう♪

のんびり♪ノルディック

【開催日時】 令和2年11月6日(金) 13:30～15:00

【募集人数】 8名 (※成人の方であれば、年齢は問いません)

【集合場所】 万騎が原地域ケアプラザ・多目的ホール

*晴天時は、ケアプラザ集合後にケアプラザ周辺～こども自然公園を歩きます。

*雨天時は、ケアプラザ室内で実施します。

【持ち物】 マスク、飲み物、汗拭きタオル、歩きやすい靴・服装、リュックサック、帽子、あれば薄手の手袋(なくてもよいです)

*原則、マスクの着用をお願いいたします。

*ノルディックポールをお持ちの方はご持参下さい
(ない方は、レンタル品をご用意します)

*雨の場合は、かかとのある室内履き(洗濯済みの外履き可)をお持ちください。

【講 師】 ^{ひがし}東 みゆき 先生(NPO 法人 エンジョイノルディックフィットネス振興会)



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
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

敬老の日のお祝いカード

毎年、敬老の日になるとご利用者にお配りしています。ナースチームが福を呼ぶふくろうと季節の花のコスモスを貼り付けし、感謝の心を込めてすてきなカードを作成しました。



利用者・見学者募集について

万騎が原地域ケアプラザデイサービスでは利用者様を大募集しています。同じ年代の方と楽しく過ごしませんか。リハビリにも力を入れています。見学を希望の方も随時受け付けていますので、お気軽にお問合せ下さい。ご自宅までお車で送迎いたします。



調理便!! 「しいたけ」(低カロリーなのに栄養豊富な食材です) No.68

椎茸が美味しい季節となりました。椎茸には、「エリタデニン」という成分が、キノコ類の中でも特に多く含まれています。この「エリタデニン」は、血圧抑制効果、血管のつまり・コレステロールの増加を防ぐ効果があるといわれています。また、椎茸と一緒にカルシウムが豊富な牛乳などの乳製品をとると、カルシウムの吸収を助けると言われているので、骨粗しょう症予防におすすめな食べ方です。この秋、上手にお食事に取り入れてみていかがでしょう…。



居宅介護支援事業所通信<住宅型有料老人ホームとは> No.170

住宅型有料老人ホームは主に 60 歳以上で自立～要介護状態の高齢者が対象の施設で、食事の提供や掃除、洗濯、買い物などの生活支援が受けられます。また介護が必要になった場合は訪問介護やデイサービスなど外部の在宅サービスの利用が可能です。看護職員が常駐し医療ケアが必要な方やターミナルの方も訪問診療と連携を取り対応している施設もあります。入所条件や費用は施設によって異なりますので各施設にお問い合わせください。

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 健康チェックデー (出張版) 音楽サロン(未定)	3 文化の日	4 骨盤体操教室 <u>能楽に触れてみよう!</u>	5 囲碁「天元」(未定)	6 いきいき会	7
8 きらっと ハピネス♡ (未定)	9 布ぞうり①	10 子育て支援者会場	11 地域サロン(未定) 公園で遊ぼう! (未定)	12 優駿「サロン」 万騎が原地域 CP <u>de_鯛カフェ</u> <u>笑い体操(公園)</u>	13 書道教室	14
15	16 布ぞうり② <u>わくわく体操</u>	17 子育て支援者会場	18 折り紙「木蓮」	19 囲碁「天元」(未定) サロン「かけはし」	20 いきいき会	21
22	23 勤労感謝の日 布ぞうり③	24 子育て支援者会場	25	26 音読の会 <u>軽運動とミニ計測会</u> <u>笑い体操(公園)</u>	27 万騎が原 テッサン会 書道教室	28
29	30 あいうえお〜っ!	《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/		<u>掲載内容は9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＞



能楽に触れてみよう!



能楽初心者の方もお気軽にご参加ください。

- 【日 時】 11月4日(水) 13:00 ~ 15:00
- 【定 員】 10名(事前申込制)
- 【場 所】 多目的ホール
- 【参加費】 500円(テキスト代)
- 【対 象】 地域の方
- 【講 師】 能楽師シテ方観世流 安藤 貴康 氏
- 【持ち物】 マスク、筆記用具・飲み物 等



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)

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。

