

## 地域ケアプラザの貸室利用及び自主事業について

貸室利用及び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。9月末に横浜市より貸室利用に関しての規制緩和の通知がありましたが、ケアプラザでは独自のルールを作り、引き続き感染予防に努めて参りますので、ご協力の程宜しくお願い致します。



### 個別相談会

住まい、相続や遺言成年後見制度の活用等についての相談や手続きの方法について、専門家が対応します。

【日時】12月11日(金) 10:00~11:30

【定員】地域住民 3~4組 (1組 30分程度)

【場所】万騎が原地域ケアプラザ【参加費】無料

【相談員】仕業ネットワーク

「優オフィスグループ」メンバー

【申込み】万騎が原地域ケアプラザ迄 (先着順です)

### 日本画で干支の小色紙作り

伝統的な日本画の画材を使って、色紙に来年年度の干支の「丑」を描きます。

【日時】12月16日(水) 13:00~15:00

【対象】地域の方【定員】7名(申込制)

【参加費】1000円(材料費込)

【講師】新倉佳奈子 先生

【場所】万騎が原地域ケアプラザ

【持ち物】マスク・ボールペン・タオル等



### 子育てひろば「あいうえお〜！」

【日時】12月21日(月) 10:30~11:30 ※1月は25日(月) 同時間帯開催

【会場】万騎が原地域ケアプラザ【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(12月は18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。

## きらっとあさひプラン(素案) ご意見募集!

誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりのための「きらっとあさひプラン(旭区地域福祉保健計画)」、現在、第4期計画(令和3年度~7年度)を作成中です。  
このたび、素案(地区別計画を除く)について区民の皆さまからのご意見を募集します!

【募集期間】令和2年11月11日(水)~12月15日(火)(郵送の場合は当日消印有効)

【冊子配布・閲覧場所】旭区役所(福祉保健課)・旭区社会福祉協議会・

旭区内地域ケアプラザの窓口 及び 旭区役所ホームページ ほか

※ 意見提出方法等、その他詳細は、旭区役所ホームページをご確認

いただくか、【問合せ先】までお問い合わせください。

皆さまからのご意見お待ちしております!



【問合せ先】旭区役所福祉保健課

TEL 045-954-6143 FAX 045-953-7713

旭区地域福祉保健計画

検索

## 旭区版エンディングノート活用講座

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

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 山口多代氏)

☆1回のみでの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!

【申込み】下記までお電話でお申し込みを。

## 歩いて筋トレ元気アップ講座

令和2年12月11日(金)10:30～11:30

令和3年 2月12日(金)10:30～11:30

【講師】横浜市スポーツ協会 矢菅 先生

【会場】万騎が原地域ケアプラザとその周辺

【持ち物】マスク、かかとのある室内履き

水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

\*動きやすい服装でお越しください。

運動靴・スニーカーなど歩きやすい靴で

お越しください。また、リュックサックなど

両手が空く動きやすいバッグでお越し下さい。



## 一色先生の医療のはなし ～冬場のウイルス感染症の予防について～

夏が終わり、急に肌寒くなってきました。体調を崩しやすい季節ですが皆様お元気でしょうか。今年は年初から新型コロナウイルス感染症の流行でわれわれ国民の生活も大きな変化を余儀なくされています。コロナも心配ですが、これからインフルエンザの流行期に入ります。インフルエンザも高熱や全身のだるさなど、通常のかぜよりも辛い症状を起こすほか、高齢者では重い病気のきっかけになるため注意が必要です。インフルエンザもコロナも基本的な予防策は同じです。

### 1. インフルエンザ・ワクチン接種

ワクチン接種でインフルエンザにかかる可能性を減らし、かかった場合でも重症化を防ぐことができます。接種してから効果を発揮するのに約2週間かかり、約5ヶ月間効果が持続します。今年は接種を希望される方が急増しており、各医療機関のワクチンの在庫が足りなくなっていますが、11月中には順次入荷する予定です。

### 2. 外出後の手洗い、マスクの着用

ウイルスは皮膚から感染することはなく、医療従事者以外が手袋を着用する意味はありません。ただし、手についたウイルスが目や口に入ると感染の危険があることから、外出後や食事の前にはよく手を洗うようにしましょう。また、ウイルスを人にうつさないように、近い距離で人としゃべるときにはマスクを着用しましょう。

### 3. 空気の乾燥を防ぐ

インフルエンザウイルス(おそらく新型コロナウイルスも)は寒く、乾燥した場所を好みます。エアコンや加湿器でお家を適度な温度(20度以上)・湿度(50～60%)に保ちましょう。

### 4. 栄養と休養を充分に取る

感染症予防の基本です。

### 5. 人混みへの外出を避ける

特に、大勢の人が換気の悪い場所で大声でしゃべったり運動したりすることで感染のリスクが高くなります。公園などの屋外や、人同士があまりしゃべらず、すれ違う程度であればあまり心配いりません。

以上の注意を守り、今年も安全に冬を乗り切りましょう。

一色外科胃腸科医院 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

# デイサービスだより



## 秋の作品・コスモス



秋の花コスモスの作品を作成しました。花びらを切ったり糊で貼ったり、みなさんの力作をご覧ください。



**完成**

## ケアプラザに通所介護（デイサービス）があるのをご存じですか？

デイサービスでは毎日楽しく利用者様にお過ごしいただいています。

また、ご利用希望の方は随時見学も行っています。

見学の際はご自宅から施設まで送迎もできますので（予約制）、お気軽にご連絡ください。



予約電話番号 045-362-1222 担当者まで



## 居宅介護支援事業所通信＜小規模多機能型居宅介護＞

No.171

利用者の住み慣れた地域で、自立した生活が続けられるように、通い（デイサービス）のサービスを中心に訪問（ヘルパー）、宿泊（ショートステイ）を組み合わせ、日常生活の支援や機能訓練を行います。24時間365日の利用が可能で、3つのサービスを月額定額で利用することが出来ます。なお、このサービスを利用している間は、訪問介護や通所介護、ショートステイなど一部のサービスは利用できません。詳しい事は、ケアマネジャーにご相談ください。



12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
万騎が原地域 ケアプラザHP http://www.ma kigahara-cp.jp/	《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	<b>1</b> 子育て支援者会場	<b>2</b> 骨盤体操教室	<b>3</b> 一色先生講演会	<b>4</b> いきいき会 エンディング ノート活用講座	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> 健康チェックデー 音楽サロン	<b>8</b> 子育て支援者会場	<b>9</b> 地域サロン(未定) 公園で遊ぼう(未定) 能楽に触れてみよう!	<b>10</b> 囲碁「天元」 万騎が原地域 CP de 鯛カフェ	<b>11</b> 書道教室 笑い体操(CP内)	<b>12</b> きらっと ハビネス♡ (未定)
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> 子育て支援者会場	<b>16</b> 折り紙「木蓮」 日本画で干支の 小色紙作り	<b>17</b> 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	<b>18</b> いきいき会	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> わくわく体操 あいうえお〜っ!	<b>22</b> 子育て支援者会場	<b>23</b>	<b>24</b> 音読の会 軽運動とミニ計測会	<b>25</b> 書道教室 万騎が原 デッサン会 笑い体操(CP内)	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 休館日	<b>掲載内容は 10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。</b>	

＜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＞

## 布ぞういを作ろう！（全3回講座）



【日 時】 ・11月9日(月)・11月16日(月)・11月23日(月)

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 (申込制) 【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ

【持ち物】 マスク・タオル・飲み物など 等 【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄

## 「新型コロナウイルス感染症について」

ケアプラザ協力医の一色先生の講演会を行います。

【日 時】 12月3日(木) 14:00~15:00

【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】 8名(申込制) 【対 象】 地域の方

【持ち物】 マスク 等 【参加費】 無料

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄



## 健康チェックデー



健康づくり・介護予防の為に計測会を行います

【日 時】 12月7日(月) 10:00~11:30

【参加費】 無料 【定 員】 15名(申込制)

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

※ 会場が近隣公園から変更になっております。

【持ち物】 マスク・室内履き・タオル・飲み物 等

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄

## 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。

