

# あなたと優駿

発行日：令和2年 11月 25日

12月号  
(311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



## 年末・年始休業のお知らせ

万騎が原地域ケアプラザは令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日)まで全館休業です。年始は1月4日(月)より開始となります。上記の期間中の電話連絡はお受けできません。職員に連絡等の場合、FAX390-3377に送付下さい。休業明けに対応いたします。

## 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ので、ご協力の程宜しくお願い致します。



## 公園で遊ぼう！

公園での広場事業としておこなっていた、「公園で遊ぼう！」を再開致します。

【日時】12月9日(水) 10:00～11:30 ※以降毎月第2水曜日開催

雨天中止、当日9時以降に「ひなたぼっこ通信」のHPをご確認ください。

【参加費】無料(当日直接会場へお越しください) 【場所】万騎が原公園(ふれあい会館前の公園)

【主催】地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」 【共催】万騎が原地区社会福祉協議会

【持ち物】マスク・タオル・飲み物等

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

【その他】事前に検温のご協力をお願いします。また当日受付時に健康チェックを行います。



## 書初め練習会

毛筆で一年の抱負等を書いてみませんか？

【日時】12月19日(土) 10:00～12:00

【対象者】地域の方(事前申込制)

【場所】万騎が原地域ケアプラザ

【費用】無料(筆や半紙はこちらで用意します)



## 新春 抹茶を楽しむ会

新春のふれあい交流の場として実施します。

【日時】1月14日(木) 13:30～15:00

【対象者】地域の方 【費用】無料

【場所】多目的ホール

どなたでも参加できますお気軽にどうぞ



## Go To MAKI♪

万騎が原地区内の公園めぐりを行います。

【日時】12月16日(水) 10:00～11:30

【内容】地区内の公園めぐり(約3.5km)

【集合・解散場所】

万騎が原公園(ふれあい連合会館前)

【参加費】無料(申込制) 【対象】地域の方

【持ち物】マスク・飲み物・タオル等

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ 迄

## 骨盤体操教室

骨盤体操で体の健康を保ちませんか？

【日時】1月6日(水) 10:00～11:30

※毎月第1水曜日同時時間帯開催

【対象者】地域の方 【参加費】1000円

【講師】遠藤 瑞行氏

健康管理士(カイロプラクティック)

【持ち物】マスク・タオル・飲み物

動きやすい服装でお越しください。



## 徘徊高齢者SOSネットワークシステム

徘徊された方をできるだけ早く、ご家族の元へ安全にお返しするためのシステムです。

### SOSネットワークシステムを利用するには？

SOSネットワーク連絡機関（お近くの地域ケアプラザ等）にお問い合わせ下さい。  
神奈川県警に事前に情報提供されるほか、いざというときにスムーズに対応できます。



### 徘徊している方を見かけたら

- まず、やさしく声をかけましょう
- どこかへ行ってしまわないように見守って下さい
- 長時間歩いていることもあるので、水やお茶などの飲み物をすすめてください
- 自宅などの連絡先を書いた物を持ってたりつけたりしている場合は連絡先へ、わからない場合は警察へお電話下さい

## 一色先生の医療のおはなし ～高血圧について～

### • 気づかれない病気・高血圧

肌寒い日が続くようになってきましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。今回は高血圧の話です。高血圧は症状に乏しいので軽視されがちですが、持続すると脳卒中（脳出血と脳梗塞）や狭心症・心筋梗塞など、生命に関わる怖い病気の原因となります。症状がないのでそもそも血圧が高いことに気づかない方も多く、まずはご家庭で定期的に血圧を測ることが重要です。血圧測定のタイミングとしては、朝食や夕食の前、寝る前が良いです。日常生活の注意としては食事の塩分を控えめにすることと、タバコを吸う方は禁煙が非常に重要です。

### • 冬場の高血圧

特に冬場は血圧が上昇し、脳梗塞や心筋梗塞も起こりやすくなります。その理由は、  
① 寒いと体温を維持しようとする身体の働きで血管が収縮すること  
② 年末年始は食事会などで飲酒や塩分の多い食事をとる機会が増えること  
③ 寒いので身体を動かす機会が減って体重が増えること  
などです。

散歩や屋外での運動は朝の寒い時間を避けるようにしましょう。また、外出時は保温性の高い下着、特に股引のような下肢全体を保温するような下着を勧めます。

### • 入浴に注意

寒暖の変化が激しいと発作を起こしやすくなるため、入浴前後は特に注意が必要です。お風呂の前に十分に水分を取っておくこと、脱衣所はなるべく暖かくしておくこと、お湯はぬるめにする、出たら身体や髪をよくふいて水分を取り、暖かくして早めに就寝することをお勧めします。

**暖かくして体を動かし、元気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

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

## 日常動作訓練

デイサービスでは週替わりで日常動作訓練を行っています。今週は洗濯バサミを使うゲームです。指の握力の向上や集中力を養う事を目指し、金網に上手に洗濯バサミをはさみます。みなさん熱が入り真剣そのもの。いかに素早く挟めるようになるか格闘しています。



## 万騎が原地域ケアプラザ通所介護（デイサービス）のご案内

利用要件：要介護認定を受けられた方（要支援 1・要支援 2, 要介護 1～5）

営業日：年末年始（12月29日～1月3日）を除く毎日  
（日曜、祝日も営業しております）

サービス提供時間：9時30分～16時30分 定員：30名



随時見学（予約制）も受け付けております。是非一度ご見学ください。  
ご自宅まで送迎いたします。

また、介護保険の手続き等でご不明な点がございましたら、ぜひケアプラザまでご連絡ください。

見学予約、相談電話番号 045-362-1222 担当者まで



## 居宅介護支援事業所通信＜感染予防について＞

No. 172

感染症の早期発見の為には日頃から高齢者の状態を観察する習慣を持つ事が重要です。高齢者は自らの症状を訴えない事が多い為回りの家族や介護者ができるだけ早く気づく事が感染拡大予防に繋がります。

感染症予防対策の基本は「手洗い・消毒・マスク・換気等」です。  
常に感染の可能性があるかもしれないと考え感染予防対策をとる事が必要です。  
何かあればケアマネジャーにお尋ねください。

1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	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>		<b>掲載内容は11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>		<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 休館日
<b>3</b> 休館日	<b>4</b>	<b>5</b> 子育て支援者会場	<b>6</b> 骨盤体操教室 <u>能楽に触れてみよう!</u>	<b>7</b> 囲碁「天元」 <u>笑い体操</u>	<b>8</b> <u>書道教室</u>	<b>9</b>
<b>10</b> きらっと ハピネス♡ (未定)	<b>11 成人の日</b> 健康チェックデー	<b>12</b> 子育て支援者会場	<b>13</b> 地域サロン(未定) 公園で遊ぼう!	<b>14</b> 優駿「サロン」 抹茶を楽しむ会	<b>15</b> いきいき会	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b> <u>わくわく体操</u> ゆったりひろば	<b>19</b> 子育て支援者会場	<b>20</b> 折り紙「木蓮」	<b>21</b> 囲碁「天元」 サロン「かけはし」 <u>笑い体操</u>	<b>22</b> <u>書道教室</u> 万騎が原 デッサン会	<b>23</b>
<b>24/31</b>	<b>25</b> あいうえお〜!	<b>26</b> 子育て支援者会場	<b>27</b>	<b>28</b> 音読の会 <u>軽運動とミニ計測会</u>	<b>29</b> いきいき会	<b>30</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＞

## 子育てひろば「あいうえお〜！」 日本画で干支の小色紙作り

【日 時】1月25日(月) 10:30~11:30

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【定 員】5組(申込制) 【対 象】未就園児と保護者

【持ち物】マスク・飲み物等

【申込み】1月の回は22日迄に万騎が原地域ケアプラザへお申し込み下さい。

色紙に来年度の干支の「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】15名(申込制)

【参加費】1000円(材料費込)

【講 師】新倉佳奈子 先生

【持ち物】マスク・ボールペン・タオル等

## ～地域の活動紹介～ 南本宿小学校地域防災拠点 拠点コーディネーター訓練

11月10日(火)に南本宿小学校にて、新型コロナウイルス感染対策仕様の拠点コーディネーターを対象にした訓練が行われました。訓練では、検温や手指消毒の実施、飛沫予防用のアクリルボードの設置の他、ソーシャルディスタンスに配慮した体育館内の避難区域の設定等、様々な配慮がとられていました。



### 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。

