

あなたと優駿

発行日：令和2年 12月 25日

1月号
(312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

ご挨拶

社会福祉法人 清正会
理事長 清水 フミ子

新年明けましておめでとうございます。

去年は新型コロナウイルスにより、4月からの事業はもとより、行事やイベントに大きな変化がありました。その為皆様方とお会いすることも儘ならず、コロナ禍でどなた様も努力と忍耐の一年間でございました。

新年は干支の丑（うし）にちなんで、ゆっくりでも良いので明るく輝かしい明日が開け、正常な生活様式が営まれることを願うばかりでございます。

当施設は関係するご利用者様全てが、健康に日々をお過ごし頂きました事に感謝の気持ちで一杯です。今後も社会福祉事業の内容を勘案し、誠心誠意努力して皆様から信頼していただける法人を目指して、職員一同職務に専念する所存でございます。変わらぬご指導とご鞭撻のほどお願い申し上げます。

皆様方のご健康とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

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、感染症の動向を勘案し、一部事業の中止等の対応を図りながら、開催するものに関しては引き続き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。

子育てひろば「あいうえお〜っ！」



Go To PARK♪

【日 時】2月22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】2月の回は19日迄に万騎が原
地域ケアプラザへお申し込み下さい。



旭南部地区内の公園めぐりを行います。

【日 時】2月15日(月) 10:00~12:00

※15日(月)が雨天の場合は19日(金)に順延

【集合場所】南本宿第二公園(通称 みどり公園)

【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



軽運動とミニ計測会

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しましょう。

【日 時】1月28日(木) 14:00~15:00 ※一色先生との交流会は14:30頃になります。

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【内 容】体組成計を使った計測の他、ストレッチ等の軽運動と、一色先生を交えての交流会。

【対象者】地域の方

【参加費】無料

【持ち物】マスク・タオル・飲み物・室内履き

【問合せ】地域活動交流迄

一色先生の医療のおはなし～年末年始の飲食に注意～

年末年始が近くなったこの季節、寒さも急に増してきました。この時期、横浜市でも再び新型コロナウイルスの感染が拡大しています。5名以上の集団感染をクラスターと呼びますが、これまでのクラスターの調査で得られた知見から、集団での感染がおこりやすい条件が分かってきました。政府は日常生活において感染リスクが高まるケースとして、「5つの場面」を挙げています。今回はみなさんにぜひ注意していただきたいものとして、3つを取り上げます。

場面1：飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で気分が高揚して注意力が低下する。大声になりやすい。
- ・狭い空間に長時間・大人数が滞在すると感染リスクが高まる。
- ・回し飲みや箸などの食器の共用は感染のリスクを高める。



場面2：大人数や長時間におよぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- ・5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

場面3：マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話をすることで感染リスクが高まる。
- ・昼カラオケなどでの集団感染事例が確認されている。
- ・車やバスで移動する際の車中でも注意（マスク着用・換気）が必要。



年末年始は忘年会・新年会・帰省など、一年の疲れをいやすイベントが多くあり、毎年楽しみにされていた方も多いと思います。しかし、同居家族以外の多くの人と接触する、特に飲食を共にすることは感染のリスクが高くなります。ワクチン等、有効な予防手段が届くのはもう少し先の話になります。この年末年始、同居家族以外と飲食する場合は食器の共用を避けてなるべく短時間で済ませ、会話はマスクをつけて行なうなど、十分注意して過ごしてください。

歩いて筋トシ！元氣アップ講座

連続講座の第三回目を開催します。日頃の運動不足を解消しませんか？

【日時】2月12(金) 10:30～11:30

【場所】万騎が原地域ケアプラザ・多目的ホール

【内容】 横浜市のロコモ予防体操「ハマトレ」や「ラジオ体操第一」の動作の基本を知り、ウォーキングのフォームのチェックをさせていただきます。

【持ち物】 マスク、かかとのある室内履き（洗濯済みの外履きでも可）、水分補給用の飲み物 汗拭きタオルなど ＊動きやすい服装でお越しください。



【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

作品・貼り絵の紹介

新しい年が楽しい一年になりますように願いを込めて作成しました。



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

万騎が原地域ケアプラザは旭区で一番はじめに出来たケアプラザです。その為、通所介護にベテラン職員も多く在籍しています。現在の職員数は相談員 3 名、看護師 3 名、介護職 12 名、その他運転手や調理に 5 名とたくさんの方が活躍しています。スタッフのチームワークで利用されている高齢者様も安心して過ごされています。随時見学（予約制）も受け付けておりますので是非一度ご連絡ください。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、ケアプラザまでお問い合わせください。

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<介護療養型医療施設>

No. 173

介護療養型医療施設とは、慢性疾患を有し、長期の療養が必要な方の為に介護職員が手厚く配置された医療機関（施設）です。病状は安定していても自宅での療養生活は難しいという方が入所して、必要な医療サービス、日常生活における介護、リハビリテーション等を受けることができます。特別養護老人ホームや介護老人保健施設に比べて、医療や介護の必要度が高い方を対象にしています。詳細はケアマネジャーにお尋ねください。

2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	1 音楽サロン 「ロココーネ」(未定)	2 子育て支援者会場	3 骨盤体操教室 能楽に触れてみよう!	4 囲碁「天元」 笑い体操	5 いきいき会	6
7	8 健康チェックデー	9 子育て支援者会場	10 公園で遊ぼう!	11 建国記念日 「サロン」(未定) 万騎が原CP de 鯛カフェ	12 書道教室 歩いて脳トレ 元気アップ講座	13 きらっと ハビネス♡
14	15 わくわく体操 ゆったりひろば Go To PARK♪	16 子育て支援者会場	17 折り紙「木蓮」	18 囲碁「天元」 サロン「かけはし」 笑い体操	19 いきいき会	20
21	22 あいうえお〜っ!	23 天皇誕生日	24	25 音読の会	26 書道教室 万騎が原 デッサン会	27
28	万騎が原地域ケアプラザ HP http://www.makigahara-cp.jp/			<u>掲載内容は12月25日現在のものです。</u> <u>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＞

どんど焼き交流会について

例年開催しておりましたどんど焼き交流会ですが、本年は感染症予防対策の観点より、地域の皆様の門松・しめ飾り等のおたきあげは行わないこととなりました。つきましては、門松・しめ飾り等、お持ちいただきましても、お受けできませんのでご了解下さい。

新春抹茶を楽しむ会 中止について

新春の地域の方のふれあい交流の場として、先月号にて募集させていただきました「新春抹茶を楽しむ会」ですが、感染症予防対応のため、今回は中止とさせていただきます。楽しみにしてくださった方には申し訳ありませんが、ご了承下さい。

健康チェックデー

健康づくり・介護予防の為に計測会と軽運動を行います。

【日 時】 ・1月11日(月) 10:00~11:30 ・2月8日(月) 10:00~11:30

※ 1月2月は第2月曜日に日程が変更になっております。

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール 【参加費】 無料

【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。

