

あなたと優駿

発行日：令和3年 3月 25日

4月号
(315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

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、緊急事態宣言の解除に伴う各事業の再開にあたり、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。



みんなの漢字塾

学校では習わない漢字の世界を知ること、おとなも子どもも漢字と仲良しになれる「みんなの漢字塾」です。漢字検定にチャレンジするおとなも子どもも応援します。

【日 時】 4月24日(土) 14:00~16:00 以降、毎月第4土曜日 14:00~16:00 開催

【会 場】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール等 【参加費】 300円

【対 象】 小学生以上、どなたでも 【定 員】 20名(申込制)

【講 師】 有賀 理 氏・北島 茂治 氏・四方 佐知子 氏・小田部 洋平 氏・日置 恵子 氏
(漢字教育士、漢検1級~準1級)

【共 催】 万騎が原地区青少年指導員連絡協議会 【持ち物】 マスク・筆記用具・ノート 等

【申込み】 パソコン等を利用してリモート(Zoom ミーティング)での参加も可能です。

詳細は地域活動交流迄、お問い合わせ下さい。



リズム体操と計測会 SP

今回のリズム体操は横浜市体育協会の方にお越しいただく特別版です。ぜひご参加ください

【日 時】 5月27日(木) 13:30~15:00

【場 所】 多目的ホール 【対象者】 地域の方

【講 師】 横浜市体育協会の旭区担当の方

【内 容】 講師の指導によるストレッチ・軽運動

【参加費】 無料 【問合せ】 地域ケアプラザ迄

【持ち物】 マスク・タオル・飲み物・室内履き

子育てひろば「あいうえお〜！」

【日 時】 4月26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)

【持ち物】 マスク・飲み物等

【対 象】 未就園児と保護者

【申込み】 4月23日迄に申込み下さい。

※感染状況によっては中止になる
可能性があります。



「きらっとハピネス♡」ボランティア募集!

きらっとハピネスは、障がい児者の余暇支援を地域の方による運営で行っています。

【募集内容】 中学生以上で参加者と楽しく遊んでくださる方。毎月出られなくてもOK!!です。

※ ボランティアの方には費用弁償として各回400円お支払い致します。

【活動日時】 原則 毎月1回(土曜又は日曜) 10:00~14:00 ※ 記載した時間より短縮予定です。

上半期の予定…4月10日、5月9日、6月12日、7月25日、8月29日

※ 感染症予防対策の為、日程が変更になる場合があります。

【会 場】 万騎が原地域ケアプラザ

【問い合わせ】 開催予定日や活動内容の詳細に関しては地域活動交流までお問い合わせください。

公園で GOGO！ラジオ体操

皆様におなじみのラジオ体操や、横浜市オリジナルの「ハマトレ」をやってみよう！という健康づくりの企画をご用意しております。皆様のご参加を、ぜひお待ちしております！

日程は 4/21、4/28、5/12、5/19 の午前中を
予定しています！（すべて水曜日です）

*公園の場所は、万騎が原第二公園と、
南本宿公園です（南本宿小学校の向かい側付近）

万騎が原地域ケアプラザ・オリジナルの、
ラジオ体操スタンプカードをご用意します！
皆勤賞を狙って、がんばりましょう！



30分程度の講座です。
ごみ出しやお買い物のついで
にお立ち寄り下さい！
年齢を問わずオッケーです。

*目印用の「旗」を立てます。それを目指してお越し下さい！
*多くの方のご参加をお待ちしております！

一色先生の医療のはなし ～災害への備え～



3月11日で東日本大震災からはや、十年が過ぎました。テレビの話題は新型コロナウイルスの話ばかりですが、災害は感染症の流行とは関係なく起こります。今回は、大災害発生時に地域の医療体制がどうなるのか、どう備えるかを説明したいと思います。

大災害時は医療機関の多くが診療不能になる可能性があります。こうした状況では電話での問い合わせも難しくなるので、診療可能な診療所は目印として入口に黄色いのぼり旗を掲げる
ことになっています。近隣区の区役所・医療機関・薬局と定期的に合同訓練を行っていますので、黄色い旗を見かけたときはこのことを思い出してください。

なお、診療所の大部分が診療不能な状況となった場合は医師会で巡回診療チームを編成し、各避難所（防災拠点）を回って診療を行うことになっています。

ご自分でできる備えとして、保険証やおくすり手帳・血圧手帳等は場所を決めてまとめて置
いておくと、いざという時に持ち出しやすくなります。普段から薬を飲んでいる方は、常に2週間分ほどを手元に置いておくようにしてください。また、通信手段の確保をしておくことも大事です。スマホにはメール、写真撮影や簡易照明、地図など災害時で電話が通じないときにも役立つさまざまな機能があります。あまり得意でない方も、普段から使い方に慣れておくとういと思います。

一色外科胃腸科医院 院長 一色 聡一郎

【お問い合わせは】万騎が原地域ケアプラザ・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

レクリエーション 風船ゲーム

デイサービスでは機能向上のためレクリエーションを実施しています。今回は、カゴに入った風船をお手玉で出す「風船ゲーム」です。上腕の筋力や集中力を向上させるためだけでなく、楽しく他の利用者との交流を深めることを目的としています。利用者さんや職員の明るい声援が沢山ありました。



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

「笑う大切さ！」デイサービスではいつも笑い声が絶えません。職員が笑うことの大切さを理解しているからです。笑いの効果を一部紹介すると、笑うことにより免疫細胞が増え活性化により癌予防に効果的。また、アレルギーの改善や心臓病の予防、糖尿病、リュウマチの治療に効果大です。何よりも脳内ホルモンの分泌を促しストレス解消、多幸感、プラス思考をもたらします。こちらで皆さんと笑う一日を体験しませんか。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<介護保険制度について>

No.176

ケアマネジャーは介護保険制度の目的を達成する為に大きな役割を担っています。介護を要する状態となった人に対してその人らしい自立した日常生活を営む事が出来るように目指していきます。医療と連携しながら本人の選択により可能な限り居宅において生活が維持できますように支援してまいります。詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。

5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	掲載内容は3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。			万騎が原地域ケアプラザ HP http://www.makigahara-cp.jp/		1
2	3 憲法記念日 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」(未定)	4 みどりの日	5 こどもの日 骨盤体操教室 能楽に触れてみよう! (未定)	6	7 いきいき会 笑い体操	8
9 きらっと ハピネス♡	10	11 子育て支援者会場	12 公園で遊ぼう!	13 囲碁「天元」 万騎が原CP de 鯛カフェ 優駿「サロン」(未定)	14 書道教室	15
16	17 わくわく体操 カリグラフィ(未定)	18 子育て支援者会場	19 折り紙「木蓮」	20 囲碁「天元」 サロン「かけはし」 笑い体操	21 いきいき会	22 みんなの 漢字塾
23/30	24/31 あいうえお〜っ!	25 子育て支援者会場	26	27 リズム体操と ミニ計測会 SP	28 万騎が原 デッサン会 書道教室	29

＜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＞

地域の方からご寄付・ご協力いただきました

高橋様(手芸品)



匿名の方(ポット・やかん・コップ等)



石川様(お花)
※お借りしています。



～地域の皆様へ～



地域の皆様におかれましては、社会福祉法人清正会 前理事長 清水 フミ子逝去の際には、多大なるご厚情を賜り誠にありがとうございました。

長年にわたる保育や幼児教育、高齢者福祉に関する事業にかける前理事長の熱き思いを胸に、ケアプラザ職員も業務に邁進していく所存です。

今後とも万騎が原地域ケアプラザ各種事業へのご助言、ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

万騎が原地域ケアプラザ 所長 向井 園美

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。お足もとにご注意ください。

