

あなたと優駿

発行日：令和3年 5月 25日

6月号
(317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、「まん延防止等重点措置」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。



公園で遊ぼう！



公園での親子の広場事業として行っております。

【日時】毎月第2水曜日 10:00~11:30 (6月は9日、7月は14日です)

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」 【持ち物】マスク・タオル・飲み物 等

【共催】万騎が原地区社協・万騎が原地域ケアプラザ 【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。

活動終了後にサポートセンター「連」のパン販売が始まりました！是非ご利用ください。



折り紙クラブ「木蓮」

折り紙を通して交流をしてみませんか？

【日時】6月16日(水) 10:00~12:00

毎月第3水曜日同時間帯実施

【対象者】地域の方 【参加費】200円

【場所】多目的ホール

【持ち物】マスク・タオル・飲み物 等

【お問い合わせ】地域活動交流迄



チェアヨガ講座



呼吸を全身に広げて健康な体を作っていきます。

【日時】6月4日(金)・18日(金)

以降、毎月第1・3金曜日 10:00~11:30

【場所】多目的ホール 【参加費】300円

【対象者】地域の方 【講師】ともみ先生

【問合せ】地域活動交流迄

【持ち物】マスク・タオル・飲み物・室内履き 等



横浜子育てサポートシステム 出張相談会

空き時間に子育てのお手伝いをしていませんか？ 説明会の後には小物作りを体験します。

「子育てサポートシステム」とは…

横浜市の子育て支援事業です。子どもを預かってほしい人《利用会員》と子どもを預かる人《提供会員》に会員登録していただき、条件の合う近隣の方との出会いをサポートします。

【日時】6月24日(木) 10:00~11:30

(・10:00~11:00 出張説明会 ・11:00~11:30 小物制作)

【場所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【主催・問合せ】・旭区地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」

横浜子育てサポートシステム 旭区支部 TEL: 045 (442) 3038

・旭区役所 こども家庭支援課

TEL: 045 (954) 6151

【共催】万騎が原地域ケアプラザ

【持ち物】マスク・飲み物

消しゴムはんこで

オリジナル

小物が作れます！



公園で GOGO！ラジオ体操、開催しました

4/19より先日まで、万騎が原第二公園および南本宿公園にて、「公園で GOGO！ラジオ体操」を開催しました。ラジオ体操第一と、横浜市の「ハマトレ」を横浜市スポーツ協会の講師の方々に教えていただきました。お天気をうかがいながらの開催でしたが、青空のもと、気持ちよく体操できた日もありました。



皆さま、ご参加下さり、ありがとうございました！
これからも屋外を活用した
体操講座等を検討、
開催してまいりますので、
よろしくお願いいたします！



感染に気をつけましょう

新型コロナウイルスの感染力と重症化率が、高くなってきています。注意を払って過ごしましょう。

①できれば不織布マスクを使いましょう

布製やウレタンマスクなど、いろいろな素材のマスクがありますが、いちばんウイルスを防げるのは不織布マスクだそうです。肌が荒れやすくなる方もいらっしゃると思いますが、ウイルスを防ぐ点ではいちばん効果があります。

②マスクは顔にフィットさせましょう

不織布マスクを付ける時は、顔にぴったりとフィットするようにつけましょう。鼻の部分に入っているワイヤー（針金状のもの）は、鼻の形に添うように。頭の上側から見た時にゆるやかな「W」の文字のような形になっていると理想的です。

頭の上側から見て、
「W」の文字に
なるように
フィットさせてね



デイサービスだより

端午の節句の作品・貼り絵の紹介



5月の貼り絵は端午の節句の季節にあわせて鯉のぼりや兜、菖蒲の花を作成しました。デイルームの窓から園庭に泳ぐ鯉のぼりの風を感じながら、利用者さん達の心は初夏に向かっていました。

デイサービスのサービス紹介

健康チェック

来所時の健康チェックは任せてください。



昼食

健康管理士監修のもと、手作りです。



排泄介助

みな様のプライバシーを重視しています。



入浴介助

車イスの方でも浴槽に入れます。



機能訓練

楽しく続けられるようにお声掛けしています。



レクリエーション

手・足の機能向上を重視しながら行っています。



一度デイサービスを見学してください

見学予約、相談電話番号 **045-362-1222** 担当者まで

宅介護支援事業所通信〈認知症と間違われやすい老人性うつについて〉 No.178

老人性うつとは正式名称ではありませんが 65 歳以上がかかるうつ病の事を表します。なんとなく元気がない、意欲低下がみられるなど認知症の初期症状と同様の為見分けがつきにくく治療が遅れてしまうことも多くあります。主な症状としては頭痛やめまい、食欲不振、など身体的な不調や不安や焦燥感の訴え、記憶障害等があり短期間で病状が悪化する場合があります。心当たりがある方はかかりつけの医師やケアマネジャーにご相談ください。

7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
万騎が原 地域ケアプラザ QRコード→		<u>掲載内容は5月25日</u> <u>現在のものです。</u> <u>各事業は中止・変更の</u> <u>場合があります。</u>		1 囲碁「天元」	2 いきいき会 チェアヨガ 笑い体操	3
4	5 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」(未定)	6 子育て支援者会場	7 骨盤体操教室 能楽に触れてみよう!	8 万騎が原CP de 鯛カフェ 優駿「サロン」(未定)	9 <u>書道教室</u>	10
11	12	13 子育て支援者会場	14 公園で遊ぼう!	15 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	16 いきいき会 チェアヨガ 笑い体操	17
18	19 <u>わくわく体操</u> カリグラフィ(未定)	20 子育て支援者会場	21 折り紙「木蓮」	22 海の日	23 スポーツの日 万騎が原 デッサン会 <u>書道教室</u>	24 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
25 きらっと ハピネス♡	26 あいうえお〜!	27 子育て支援者会場	28	29 <u>リズム体操と</u> <u>ミニ計測会 SP</u>	30 いきいき会	31

＜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 時】6月28日(月) 10:30~11:30 【定 員】先着5組 【会 場】多目的ホール
【対 象】未就園児と保護者 【申込み】会場に直接お越しください 【持ち物】マスク・飲み物等

～地域の福祉施設の紹介～ 生活介護事業所「レゾナンス」

令和3年3月に万騎が原大池バス停近くに開所した、生活介護事業所「レゾナンス」の担当の方からコメントをいただきました。地域の一員としてこれからよろしくお願い致します。

「レゾナンス」は障がいがある皆さんが毎日の活動を通して楽しくより豊かな生活を過ごす場所です。レゾナンスとは「共有」「共鳴」「共感」という意味があります。その言葉をモットーに各メンバーさんの思いを共有し、一人ひとりの大切な思い出に共鳴し、人とつながり・社会とつながり・メンバーさんの夢と共感し、地域の一員としてのつながりを大切にしていきたいと思っています。

住所：横浜市旭区万騎が原9番地2 TEL：045-489-7557
代表：尾上 貴洋



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。

