

あなたと優駿

発行日：令和3年 7月 25日

8月号
(319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。

フットケア講座 ～万騎が原足湯～

足の健康について学ぶ講座と、足浴でコロナ禍の疲れを癒してみませんか？

【日 時】 9月29日(水) 10:00～11:30

【会 場】 多目的ホール 【対 象】 地域の方

【内 容】 講義・セルフフットマッサージ・足浴等

【その他】 軽装でお越しください。

【定 員】 10名(申込制) 【参加費】 無料

【持ち物】 タオル(足浴用)・飲み物

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄



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】 9月15日(水) 10:00～12:00

毎月第3水曜日同時間帯実施 (8月はお休み)

【対象者】 地域の方

【参加費】 200円

【場 所】 多目的ホール

【定 員】 15名

(事前申込制)

【持ち物】 マスク・飲み物 等

【問合せ】 地域活動交流迄



リズム体操と計測会 SP

今回のリズム体操は横浜市スポーツ協会の方にお越しいただく特別版です。

【日 時】 9月30日(木) 13:30～15:00

【場 所】 多目的ホール 【参加費】 無料

【対 象】 地域の方

【講 師】 横浜市スポーツ協会の旭区担当

【内 容】 栄養講座と筋トレ

【持ち物】 マスク、かかとのある室内履き、
飲み物、動きやすい服装

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄



認知症サポーター養成講座



「旭区ひまわりの会」の協力で、地域で認知症の方をサポートする為の養成講座を、少人数で実施します。新規の方、過去に受講したことのある方も参加できます。

【日 時】 9月29日(水) 13:30～15:00

【実施内容】 認知症についての正しい知識の修得と、関わり方、介護予防について学ぶ

【参加費】 無料

【対 象】 地域の方

【協力機関】 旭区ひまわりの会

【場 所】 多目的ホール

【持ち物】 マスク・飲み物・筆記用具等

【申込み】 地域活動交流迄(定員10名、事前申込制)

【その他】 受講後、「認知症サポーターカード」を配布いたします。



もっと 公園へ GOGO!ラジオ体操

「コロナの感染が心配で、あまり外へ出ていないのよ」という方も多いことでしょう。ワクチン接種も少しずつはじまりましたが、まだまだ用心が必要です。身近な公園で、ラジオ体操や、横浜市オリジナルの「ハマトレ」を一緒にやってみませんか？ 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ので、スタンプラリーにチャレンジ！たくさん集めてラジオ体操マスターをめざしましょう！ 皆様のお越しをお待ちしております！

会 場	日にち	時間等
万騎が原第二公園 *万騎が原 24-3	8/11、8/25 9/8、9/22 10/13、10/27	9：30～10：00 *雨天の場合は、お休みになります。 (判断に迷う時は、万騎が原ケアプラザまで、開催日の朝 8：30～9：00 にお問い合わせ下さい)

【お越しの際は…】

- ・マスク
- ・動きやすい服装
- ・動きやすい靴
- ・水分補給用の飲み物
…をご持参下さい。
- *虫よけ対策は、各自で
お願いします

ご来場の際には、
名簿へのご記入をお願いします！
簡単な体調チェック・
体温測定も行います
ご協力をお願いします！



【お申し込み・お問い合わせは】

万騎が原地域ケアプラザ（担当・寺山）まで

地域の活動の紹介 ～おさんぽ千鳥～

万騎が原地区の老人クラブ「旭 千鳥会」に「おさんぽ千鳥」というウォーキングの会が発足しました。第1回は左近山団地への桜観賞、6月には「南希の森」への紫陽花観賞等が行われ、ケアプラザも活動に参加させていただきました。

「南希の森」の回では、途中、老人クラブ希望が丘支部の会長のお奨めで、善部町にある「猫塚」まで足を延ばし、柏町の公園を経て、南万騎が原からバスで帰ってきました。

今後も地域の方々が主体となっていて行われている、楽しい集まりがありましたら、紙面にて紹介させていただきます。



【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



毎年7月7日は、法人行事で七夕交流会が行われますが、今年は各施設で笹に願い事を書いた短冊や飾りを付けてお祝いしました。デイサービスでもこの日に向けていろいろな飾りを用意したり、レインスティックというきれいな水の流れる音が出る楽器を楽しみながら七夕をお祝いしました。早く新型コロナウイルスが終息しますようにと願わずにはられません。



デイサービスの健康チェック

デイサービスを利用する時の健康チェックは看護師が行います。来所時の血圧・体温等を測定し健康状態を見て入浴しても良いか判断します。



入浴時には皮膚の状態を観察し、変化があれば家族にお知らせしています。また個別機能訓練や口腔体操等も行い、健康で安心して通って頂けるように努めています。

デイサービスの見学は随時受付けています

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<区分変更申請について>

No.179

介護保険の認定を受けている方で、心身の状態が著しく変化した場合には、認定有効期間内でも更新時期を待たずに区分変更申請する事ができます。①現在の病状・状態の悪化 ②入院による状態の変化 ③新たな疾患の発生による状態の悪化 ④転倒・骨折等による状態の悪化 ⑤現在の介護度への不服（サービス不足等）⑥その他です。

介護保険のサービスを利用中の方はサービスの変更内容や時期について担当ケアマネジャーにご相談ください。

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
万騎が原地域ケアプラザ HP QRコード→ URL: http://www.makigahara-cp.jp/			1 骨盤体操教室 <u>能楽に触れてみよう!</u>	2 囲碁「天元」 笑い体操	3 いきいき会 チェアヨガ	4
5	6 健康チェックデー <u>音楽サロン</u> <u>「ロココーネ」(未定)</u>	7 子育て支援者会場	8 公園で遊ぼう!	9 万騎が原地域 CP de 鯛カフェ	10 <u>書道教室</u>	11
12 きらっと ハピネス♡	13	14 子育て支援者会場	15 折り紙クラブ 「木蓮」	16 囲碁「天元」 <u>サロン「かけはし」</u> 笑い体操	17 いきいき会 チェアヨガ	18
19	20 敬老の日 <u>わくわく体操</u> カリグラフィ(未定)	21 子育て支援者会場	22	23 秋分の日	24 万騎が原 デッサン会 <u>書道教室</u>	25 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
26	27 あいうえお〜っ!	28 子育て支援者会場	29 フットケア講座 <u>認知症サポーター</u> <u>養成講座</u>	30 <u>リズム体操と</u> <u>ミニ計測会SP</u> 笑い体操	<u>掲載内容は7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>	

＜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＞



公園で遊ぼう!



公園で親子の広場を行っております。活動終了後にはサポートセンター「連」のパン販売も行っております。

【日 時】毎月第2水曜日 10:00~11:30 (今後の予定…9月8日、10月13日)

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の他、当日受付時に健康チェックを行います。

9月8日の回は、横浜子育てパートナーが子育ての相談に対応いたします。



骨盤体操教室

【日 時】9月1日(水) 10:00~11:30 ※ 毎月第1水曜日同時間帯実施

【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 【問合せ】地域活動交流迄

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。お足もとにご注意ください。

