

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」にあたり、貸室利用時の定員変更や一部自主事業の中止をさせていただき、引き続き感染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

【対 象】地域の方

【会 場】多目的ホール

【参加費】無料

【定 員】10名(申込制)

【内 容】講義・セルフフットマッサージ・足浴等

【持ち物】タオル(足浴用)・飲み物

【その他】軽装でお越しください。

【申込み】万騎が原地域ケアプラザ迄



認知症サポーター養成講座



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がある方も参加できます。

【日 時】9月29日(水) 13:30 ~ 15:00

【参加費】無料

【講 師】旭区ひまわりの会

【対 象】地域の方

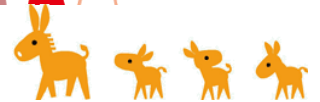
【場 所】多目的ホール

【申込み】地域活動交流迄(事前申込み制)

【持ち物】マスク・筆記用具等

【実施内容】認知症の正しい知識の修得と、関わり方、介護予防について学びます。

【その他】受講後、「認知症サポーターカード」を配布致します。



簡単

季節のオーナメントを作ろう!

ハロウィンとクリスマスの両方が楽しめる
オーナメント(壁飾り)を親子で作ります。

【日 時】10月22日(金) 10:00~12:00

【対象者】地域の親子

【参加費】500円(材料費込み)

【定 員】4組(事前申込み制 先着順)

【講 師】渡 先生

【会 場】みなまきラボ

(相鉄ライフ 南まきが原内)

【問合せ】地域活動交流迄

【持ち物】マスク・飲み物・タオル 等



いきいき会



ケアプラザ近隣の市民農園で、野菜作りを
通して参加者同士の交流を図る会です。

【活動日】原則 第1・3・5 金曜日

10:00~12:00

【対 象】地域の方 畑作業が出来る方、
男性大歓迎!

【参加費】保険代の他、必要時に
材料費を徴収します。

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 他

【持ち物】マスク・軍手・ビニール袋等

【問合せ】地域活動交流迄



9月21日は世界アルツハイマーデーです

1994年、「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓発を実施しています。万騎が原地域ケアプラザでも啓発活動の一環として、以下のような内容を開催します。

<認知症関連コーナーを設置します>

【日時】 9月16日（木）～ 9月22日（水）の9:00～17:00まで

【場所】 万騎が原地域ケアプラザ・情報コーナー★入口より入ってすぐのガラスケース付近です。

【内容】 認知症関連のリーフレット等、お持ち帰り可能な情報をご用意しております。

<万騎が原地域ケアプラザ de 鯛カフェを9/9に開催します>

【日時】 9月9日（木）15:00～16:00

【場所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】 介護をテーマにしたフリートークのカフェです。9月は認知症についての啓発活動とケアプラザ協力医の一色外科胃腸科の一色聡一郎先生も交えて皆様とお話します。

【参加費】 無料です。

<認知症サポーター養成講座を9/29に開催します> ※ 詳細は1面をご覧ください。

一色先生の医療のおはなし ～ 運動のすすめ ～



ニュース等で報道されている通り、ここのところ首都圏を中心に新型コロナウイルスの感染が若年～中年者層で拡大しています。2回の新型コロナワクチン接種を終えられた方は、万一感染しても重症化しにくいとされていますが、絶対とは言えません。混雑している飲食店や商業施設、人が集まる行事などには十分に注意を払ってください。また、同居の若いご家族を通じて感染するケースも増えています。体調の悪い家族がいるときは部屋を別にする、外出後や食事の前はかならず手を洗う、こまめな換気をするなどの対策を引き続き行ってください。

一方、高齢の方は運動量が落ちると筋肉が落ちやすくなります。筋肉が落ちると動くのがおっくうになり、ますます運動量が減ってさらに筋肉量・体重が落ちるという悪循環に陥ります。コロナを恐れるあまり、気力も衰え、体が不自由になってしまっは元も子もありません。家の近くや人の少ない公園での散歩はなるべく行うようにしてください。長距離の歩行が難しい方や暑くて外へ出れない日、雨の日は家の中で運動をしましょう。NHKのラジオ体操は全身を使うよい運動法です。また、横浜市が作成した「ハマトレ」も手軽で、かつ効果的な運動です（「ハマトレ」で検索してみてください）。バランスがとれず転倒が心配な方は、壁や椅子で体を支えて安全第一で行ってください。自信のない方は最初は小さな動きで構いません。慣れてきたら体を大きく使って運動するようにしてみましょう。

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



「お祭り」を準備中



ケアプラザでは8月の16日から21日まで「夏まつり」を計画しています。昨年はコロナ禍で開催されませんでした。今年は法人各施設で「夏まつり」を行うこととなりました。利用者さま、スタッフ一丸となって飾る提灯や花火の切り絵を作成しました。来月はその様子をご報告いたします。



デイサービスの昼食

デイサービスのお食事は併設している特別養護老人ホームの厨房で調理しており、毎食たくさんの食材を使用した献立となっています。季節を感じ楽しめるお料理を始め、郷土料理・麺料理等、様々に工夫し温かい状態で召し上がれます。



おやつも手作りのものが多くゼリー・プリンをはじめ月に1度は手作りケーキも登場致します。ご利用者様、ご家族に満足して頂けるよう努力しております。

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 <介護保険負担限度額認定証>

No.180

介護保険施設入所や短期入所(ショートステイ)利用時の食事・部屋代について通常は全額自己負担となりますが、所得の低い方のサービス利用が困難にならないように世帯、本人の所得に応じた負担限度額が設けられ、自己負担が軽減されます。詳しい事は担当ケアマネジャーにおたずねください。

10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/			掲載内容は8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。		1 いきいき会 チェアヨガ	2
3	4 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」(未定)	5 子育て支援者会場	6 骨盤体操教室 能楽に触れてみよう!	7	8 <u>書道教室</u>	9
10 きらっと ハピネス♡	11	12 子育て支援者会場	13 公園で遊ぼう!	14 笑い体操 囲碁「天元」 万騎が原地域 CP De 鯛カフェ	15 いきいき会 チェアヨガ	16
17	18 <u>わくわく体操</u> カリグラフィ(未定)	19 子育て支援者会場 出張ひろば in 南まきが原自治会館	20 折り紙クラブ 「木蓮」	21 囲碁「天元」 サロン「かけはし」 一色先生講演会	22 万騎が原 デッサン会 <u>書道教室</u>	23 <u>みんなの漢字塾</u>
24/31	25 あいうえお〜!	26 子育て支援者会場	27	28 <u>リズム体操と計測会</u> 笑い体操	29 いきいき会	30

＜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 お問い合わせください。＞



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

【講 師】横浜市スポーツ協会の旭区担当

【参加費】無料

【内 容】栄養講座と筋トレ

【対 象】地域の方

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

【持ち物】マスク、室内用の運動靴、飲み物、動きやすい服装



ケアプラザでアルミ缶回収を始めます!

柏町にあるサポートセンター「連」の日中活動事業の一環として、障害のある成人期の方が、地域の方からいただいたアルミ缶のリサイクル活動を行っています。この度、万騎が原地域ケアプラザにも回収ボックスが設置され、9月より回収を始めます。詳細は次月にお伝えいたしますので、皆様にもぜひご協力いただければと思います。



地域の方より

ご寄附いただきました!

おむつ等 (金子 秀雄様)



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。

