

あなたと優駿

発行日：令和3年 10月 25日

11月号
(322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

貸室利用及び自主事業参加の際は、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を行っておりますので、ご協力よろしくお願い致します。



Go To 本宿♪

本宿周辺の公園めぐりと周辺の散策を行います。

【日 時】11月26日(金) 10:00~11:30

※ 26日が雨天の場合は30日(火)に順延

【内 容】地区内の公園めぐり

【集合場所】南本宿会館前

【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

日本画で干支の小色紙作り

伝統的な日本画の画材を使って、色紙に来年年度の干支の「寅」を描きます。

【日 時】12月10日(金) 10:00~12:00

【対 象】地域の方 【定 員】15名(申込制)

【参加費】1000円(材料費込)

【講 師】新倉佳奈子 先生

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ

【持ち物】マスク・ボールペン・タオル等



個別相談会

相続や保険等、お金に関する相談や手続きの方法について、専門家が対応します。

【日 時】12月1日(水) 9:00~13:00

【定 員】地域住民 3~4組 (1組30分程度)

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 【参加費】無料

【相談員】ファイナンシャルプランナー

皆川 裕樹 氏 ・ 浦田 良平 氏

【申込み】万騎が原地域ケアプラザ迄



誰かの「ありがとう」のために ご寄付をお願いします



12月25日に予定している支援イベントの為、今回は子供向けにお菓子と文房具を募集します。

お菓子：賞味期限が2022年3月以降の常温保存の物

文房具：未使用の物(インク等の確認をお願いします)

【受付期間】万騎が原地域ケアプラザでは、
12月1日(水)~18日(土) 9:00~17:00 迄

【主催】旭区社会福祉協議会

【共催】万騎が原地区社会福祉協議会・ケアプラザ

きらっとあさひプラン(第4期旭区地域福祉保健計画)が完成! 「地域で支え合い 安心して自分らしく暮らせるまち 旭区をつくろう」



きらっとあさひプラン(旭区地域福祉保健計画)は、旭区に住むすべての方が地域で支え合い安心して暮らせるようにするための計画です。

このたび、令和3年度から令和7年度の5年間で推進期間とする『第4期計画』が完成しました! 完成と合わせて旭区内の各世帯には、「リーフレット あなたのきらっとなんですか?」、「お住まいの地域の地区別計画」を「広報よこはま 10月号」と併せて1部ずつ配布しています。また、万騎が原地域ケアプラザをはじめ、旭区役所・旭区社会福祉協議会等でも配布しています。ぜひ、ご覧ください!

旭区役所ホームページにおいても、ご覧いただけます。

第4期きらっとあさひプラン

検索

【問合せ先】 旭区役所福祉保健課 事業企画担当 TEL 954-6143/FAX 953-7713

旭区版エンディングノート活用講座

これからの人生について考えてみませんか？

第1回 11月10日(水) 13:30～15:00

・エンディングノートを書いてみましょう

第2回 11月17日(水) 13:30～15:00

・遺言・成年後見について

(NPO 法人 人生まるごと支援 三国 浩晃 氏)

第3回 11月24日(水) 10:00～11:30

・知って備える相続・知って得する保険

(ファイナンシャルプランナー

皆川 祐樹氏・浦田 良平氏)

☆1回のみでの参加でも大丈夫です。

☆エンディングノートを配布致します。

【対象者】 地域の方(事前申込制)

【参加費】 無料

【場 所】 多目的ホール

【問合せ】 地域包括支援センター迄



もっと 公園へ GOGO!ラジオ体操

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？

ラジオ体操スタンプカードをご用意してお待ちしておりますので、お気軽にご参加ください。

【会 場】 万騎が原第二公園 (万騎が原 24-3)

【日 程】 11月～令和4年3月の下記の水曜日

11月10日、11月24日、

12月 1日、12月15日、

1月12日、1月26日、

2月 9日、2月23日、

3月 9日、3月23日、



【時 間】 各回 9:30～10:00 (雨天は休み)

【対象者】 地域の方

【参加費】 無料

【その他】 動きやすい服装でお越しください

【問合せ】 地域包括支援センター迄

一色先生の医療のはなし ～冬場の入浴に注意～



肌寒い日が続くようになりました。皆様お元気にお過ごしでしょうか。

今回は寒い冬にお風呂に入る際の注意点についてお伝えします。

冬は気温が低く、血管が収縮して血圧が上がりやすくなるため、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こりやすい季節です。冷えた体をお風呂でゆっくりと温めるのは気持ちのいいものですが、実は入浴中の事故や体調悪化で救急搬送されるケースがとても多いのです。

これはヒートショックとよばれ、暖かい居間から、寒い脱衣所や浴室で血圧が上がり、また湯船で急に体が温まって血圧が急に下がって心臓の負担が増えることが原因です。これを避けるためにはまず脱衣所や浴室をあらかじめ温めておくことが有効です。ヒーターや浴室暖房があればベストですが、お風呂のふたを空けておく、熱いシャワーをしばらく出しておくなどの対策も有効です。冷たい床に足が直接触れないように、マットやすのこを引いておくのも良いでしょう。

また、湯船いきなりつかるのではなく、手足やおなかにかけて湯をすること、湯船から出るときはゆっくり立ち上がって出ることによって急な温度・血圧の変化を防げます。飲酒後の入浴は非常に危険ですのでやめましょう。また、脱水による体調不良を防ぐため、入浴前には十分に水分を取ってください。

安全な入浴を心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。

一色外科胃腸科医院 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



「秋の貼り絵」



秋の気配が強くなりました。デイサービスの利用者の皆様は、銀杏やもみじ、どんぐりの形をした画用紙に、ちぎった折り紙を貼り付け「秋の貼り絵」に取り組んでいます。色とりどりに紅葉した葉は秋色一色です。



デイサービスの送迎

デイサービスの送迎は朝、利用者様ひとりひとりの体調や顔色を確かめ、ご家族と情報交換をしながら行っています。利用者様の健康状態に配慮し、一日お元気に過ごしていただく為にとっても大事な作業です。また、その日の送迎の順番や交通事情等でお迎えする時間が前後することがあります。その為にもご家族との連携はとても重要だと考えております。

デイサービスの見学は随時受け付けています



見学予約、相談電話番号 **045-362-1222** 担当者まで

デイサービス非常勤運転手募集

業務：デイサービス送迎運転手 資格：要普通免許(AT 限定可) 時給：1040円から

時間：朝 8:00~10:00 タ 16:00~18:00 (実働 4 時間) ★週 3 日から OK

待遇：昇給年 1、交通費全額支給、各種社会保険完備、有給休暇、バイク・自転車通勤可

休日：年末年始

担当：万騎が原地域ケアプラザ 向井 迄

居宅介護支援事業所通信 <特定福祉・特定介護予防福祉用具購入費について> No.182

日常生活の自立を助けたり、介護者の負担を軽くするために購入した特定福祉用具（入浴や排泄の為に用いる貸与になじまない福祉用具）に対し、申請に基づいて介護給付の支給があります。指定事業者からの購入でなければ払い戻しは出来ません。また、病院や施設入所中など、居宅に居ない場合に福祉用具を購入しても、介護給付の対象になりません。一人の方に対する支給限度基準額は同じ年度内に 10 万円です（払戻し限度額：1 割負担の場合 9 万円）。詳しくは、ケアマネジャーにご相談ください。

12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	万騎が原地域 ケアプラザ HP QRコード→		1 骨盤体操教室	2 囲碁「天元」	3 いきいき会 チェアヨガ 笑い体操	4
5	6 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」(未定)	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 日本画で干支の 小色紙づくり 書道教室	11 きらっと ハビネス♡
12	13	14 子育て支援者会場	15 折り紙「木蓮」 能楽に触れてみよう！	16 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	17 いきいき会 チェアヨガ 笑い体操	18
19	20 あいうえお〜っ！ わくわく体操 カリグラフィ(未定)	21 子育て支援者会場 出張ひろば in 南まきが原自治会館	22	23 リズム体操と 計測会 笑い体操	24 万騎が原 デッサン会 書道教室	25 みんなの 漢字塾
26	27	28 子育て支援者会場	29 休館日	30 休館日	31 休館日	掲載内容は 10月25日 現在のもの です。

＜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。＞

クリスマスミニツリーを作ろう!

地域の方より寄贈いただきました!

【日 時】11月29日(月) 10:00~11:00
 【対象者】地域の方 【定 員】10名(申込制)
 【参加費】200円 【会 場】多目的ホール
 【問合せ】地域活動交流迄



第32回
オリンピック
競技大会 記念皿
(栗原 様)



地域のイベント紹介 連 GALLERY

地域のサークル紹介 彩の会

10月8日(金)~10日(日)迄、サポートセンターにて、連の利用者の方や地域の方、近隣作業所の方等の作品展示等が行われました。

彩の会は身近にある花、野菜、果物等を絵手紙の題材として描きながら、楽しく過ごす会です。

【開催日】毎月 第1木曜日 9:30~11:30

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【対象者】地域の方

【参加費】600円

【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ください。

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。

