

## 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。



### ご挨拶

社会福祉法人 清正会  
理事長 清水 満正

新年明けましておめでとうございます。

昨年は「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」が発令されて、祭りや様々な行事が実施されず感染症の脅威にさらされた一年でした。当法人施設でも、行事やイベントが実施されない状況でしたが、関連施設のご利用者様の全てが、健康に日々をお過ごしいただきましたことに感謝の気持ちで一杯です。

今年は寅年ですね、新型コロナウイルスの流行が抑えられ、普通の日常生活に戻って、今年こそ多くの方々とお逢いし、今まで以上に楽しく過ごせるようにと願っています。

今後も社会福祉事業の円滑なる運営を目指し誠心誠意努力するとともに、社会福祉事業に信頼いただける法人を目標に、職員一同職務に専念する所存でございますので、地域の皆様の変わらぬご指導とご鞭撻のほどお願い申し上げます。

地域の皆様のご健康とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

< お願い >

当法人施設は複数あり、万騎が原地域ケアプラザでは介護スタッフや運転手を募集しています。また、特養ホームグリーンサイド清盛では相談員や介護スタッフ、運転手を募集しております。当法人の仲間の一員として楽しく、共に働きたい希望の方、ご近所の方の紹介やご本人の連絡などお待ち申し上げます。



### 新春 抹茶を楽しむ会



新春の交流の場として多目的ホールで実施します。どなたでも参加できますのでお気軽にどうぞ

【日 時】1月13日(木)13:00~15:00 【対象者】地域の方 【費用】無料

### どんど焼きのおしらせ

令和4年1月14日(金)に、まきが原幼稚園、まきが原愛児園、グリーンサイド清盛、万騎が原地域ケアプラザと、近隣の小・中学校のどんど焼きが行われます。どんど焼きは正月の門松やしめ飾り、書初め等をおたきあげし、手作りの紅白団子をあぶり、一年間の無病息災と幸福を祈る行事です。地域の皆様で門松・しめ飾り等をおたきあげされたい方は以下の点にご注意して頂き、お持ち下さい。(一般参加は出来ません)

★ 地域の皆様へのお願い ★

- ・ 必ず13日午後4時までに万騎が原地域ケアプラザまでお持ち下さい。
- ・ 当日は一切お受けすることが出来ません。
- ・ 針金等の金属やプラスチック等の不燃物は必ず取り除いてからお持ち下さい。



## 旭南部老連 ウォークラリー報告

穏やかな小春日和の中、11月25日(木)子ども自然公園にて、旭南部地区老人クラブ連合会主催のウォークラリーが子ども自然公園で開催され、ケアプラザも参加させていただきました。

新型コロナウイルスの影響で活動を控えていた皆さまが、設定されたタイムやチェックポイント、問題が記入された用紙を片手に、それぞれペアでウォーキングを楽しまれました。



### ～身近な福祉の相談機関～ **万騎が原地域包括支援センター** です



### 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？

【会 場】万騎が原第二公園（万騎が原 24-3）

【日 程】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 ～高血圧について～

このところ寒い日が続くようになってきましたが、みなさまお元気にお過ごしでしょうか。今回は高血圧の話です。

高血圧が続くと全身の動脈硬化が進み、脳卒中や狭心症・心筋梗塞・腎不全など、生命に関わるさまざまな病気の原因となります。一方で高血圧は自覚症状が少なく、血圧を測る習慣がないと自分では分からない病気です。特に冬場は血圧が上昇しやすく、血圧の高い方は脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。その理由は、

- ①寒いと血管が収縮する
- ②食事会などで飲酒や塩分の多い食事をとる機会が増える
- ③寒いので身体を動かす機会が減って体重が増えるなどです。



まずは定期的に血圧を測ることが大切です。血圧測定タイミングとしては、食事の前や寝る前に測るのがよいとされています。朝起きてすぐや食後・入浴後は避けてください。1回測って血圧が高かったからと言ってあわてる必要はありませんし、心配になって何度も何度も血圧を測らなくて大丈夫です。血圧は体調によって毎日上下します。毎日血圧を測り、上の血圧が常に140を超えるようであれば、かかりつけの医師に相談しましょう。

日常生活の注意としては食事の塩分を控えめにすることと、タバコを吸う方は禁煙が非常に重要です。散歩や屋外での運動は寒い時間帯を避けるようにしましょう。また、外出時は保温性の高い下着、特にももひきのような下肢全体を温めるものを勧めます。

血圧に気をつけて、健康に冬を乗り切りましょう。

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



## 「もちつき」



2021 年はコロナウィルスの影響で各行事、交流会は残念ながら中止となりました。しかし、一年の締めくくりである「もちつき」は12月7日に4施設合同で交流会なしで実施することができました。この日、昼食につきたてのおもちをお雑煮にして食べる年の無病息災を願いました。



もち米を蒸します



交代で搗きます



餅を丸めています

## 自宅で簡単に出来る体操(下肢)

寒さが一段と厳しくなりました。コロナ禍で外出する機会が少なくなり、運動不足になりがちです。無理することなく自宅で出来る体操を紹介します。第二の心臓と言われる（ふくらはぎ）を動かすことで下肢の血流促進し、心臓へ戻す役割をしています。椅子に座り両足をそろえて、つま先を10回上げます。次にかかとを10回上げます。これが1セットです。3セット行って下さい。年末、年始、TVでも見ながら出来る運動です。当デイサービスでは、職員が体操の効果を説明しながら行っています。是非、ご連絡の上、見学にいらしてください。

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

## デイサービス 非常勤介護ワーカー募集

業務：デイサービス介護ワーカー 資格：要普通免許(AT 限定可) 休日：年末年始  
時間：8:15～17:15 (実働 8 時間) ★週3日からOK 詳細はお問い合わせください。  
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<訪問診療とは>

No.184

訪問診療とは、病気や障害などで病院への通院が困難な方が、自宅で診療や治療を受ける事ができるサービスです。病院への通院が困難な方や自宅での終末期療養を望む方、寝たきり期の高齢者などを対象とし、医師や看護師が定期的に自宅を訪問し、診察、治療、検査、投薬など一般的に病院でおこなわれている医療サービスを提供します。病気の治療だけでなく体調管理や予防も目的としています。また、家族や介護者の負担軽減にもなります。医療や介護にかかわる事はまとめて相談できるので安心です。詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。



2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
《カレンダーのみかた》 午後実施の事業は 二重線になっています。		<b>1</b> 子育て支援者会場	<b>2</b> 骨盤体操教室 <u>能楽に触れてみよう!</u>	<b>3</b> 囲碁「天元」 笑い体操	<b>4</b> いきいき会 チェアヨガ	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> 健康チェックデー 音楽サロン <u>「ロココーネ」</u>	<b>8</b> 子育て支援者会場	<b>9</b> 公園で遊ぼう! 万騎が原地域サロン	<b>10</b> <u>万騎が原地域 CP</u> <u>De. 鯛カフェ</u>	<b>11</b> 建国記念の日 <u>書道教室</u>	<b>12</b> きらっと ハビネス♡
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> 子育て支援者会場 出張ひろば in 南まきが原自治会館	<b>16</b> 折り紙「木蓮」	<b>17</b> 囲碁「天元」 サロン「かけはし」 笑い体操	<b>18</b> いきいき会 チェアヨガ	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> <u>わくわく体操</u> カリグラフィー(未定)	<b>22</b> 子育て支援者会場	<b>23</b> 天皇誕生日	<b>24</b> <u>リズム体操と</u> <u>計測会</u>	<b>25</b> 万騎が原 デッサン会 <u>書道教室</u>	<b>26</b> <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
<b>27</b>	<b>28</b> あいうえお〜!	<u>掲載内容は</u> <u>12月25日</u> <u>現在のもの</u> <u>です。</u>	万騎が原地域 ケアプラザ HP QRコード⇒ 	かけはしねっと (福祉保健活動団体) QRコード⇒ 		

＜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。＞



## 万騎が原地域サロン

住民の交流の場としてのサロンを開催しています。

- 【日 時】 1月12日(水)10:00~12:00 ※以降、毎月第2水曜日同時間帯開催  
 【対 象】 どなたでも(当日直接お越し下さい) 【参加費】 無料 【場 所】 ふれあい連合会館  
 【主 催】 万騎が原地区社会福祉協議会 【共 催】 万騎が原地域ケアプラザ



## 包丁研ぎ講座

正しい包丁の研ぎ方講習を行います

- 【日 時】 1月26日(水)10:00~11:00  
 【場 所】 多目的ホール  
 【定 員】 15名(申込制) 【対象者】 地域の方  
 【問合せ】 地域活動交流迄 【参加費】 300円  
 【講 師】 上國料 和子氏  
 【持ち物】 エプロン・タオル等



## 地域交流職員募集!

- 地域に関わるお仕事を一緒にしてみませんか?  
 【職 種】 地域活動交流  
 サブ・コーディネーター(非常勤)  
 【業 務】 地元地域の支援に関わるお仕事です。  
 お部屋貸しの受付 等  
 ※詳細はお問い合わせ下さい(362-1222)

## 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。

