

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。

日本茶について学ぶ

地域の皆様の学びの場として開催します。

【日時】2月10日(木)10:00~11:00

【参加費】無料 【対象】どなたでも

【講師】榎佐々木園 佐々木 明男氏

【内容】お茶の歴史や作り方、成分、お茶の淹れ方について

【場所】多目的ホール

【持ち物】タオル・飲み物・筆記用具

【問合せ】地域活動交流迄（事前申込制）

※感染状況によっては中止になる可能性があります



子育てひろば「あいうえお〜っ！」

2月より読み聞かせボランティアさんが絵本の読み聞かせを始めます。ぜひお越しください。

【日時】2月28日(月)10:30~12:00

読み聞かせ：11:30~12:00

【会場】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【協力】わらべうたで遊ぼう「ぴっぴ」

【定員】8組（先着順）

【対象】未就園児と保護者

【持ち物】マスク・飲み物等

【申込み】会場に直接お越しください



「鶴の華」を作しましょう

折り紙で「さくら草 鶴バージョン」を作ります。

【日時】3月1日(火)10:00~12:00

【対象】地域の方

【参加費】200円

【定員】6名(申込制)

【講師】真田 直美 先生

【場所】ボランティアルーム

【持ち物】ハサミ・定規・鉛筆・履物

【申込み】地域活動交流迄



シニアそろばん塾

住民同士の交流と脳トレを目的に行います。初心者でも先生が丁寧に教えてくださいます。

【日時】3月16日(水)10:00~11:00

【対象】シニアの方 【参加費】300円

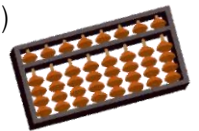
【講師】酒井 和代 氏 【定員】6名(申込制)

【場所】ボランティアルーム

【持ち物】マスク・そろばん(4つ玉)

筆記用具・飲み物

【申込み】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】3月24日(木)13:30~15:00

【場所】多目的ホール 【参加費】無料

【講師】横浜市スポーツ協会 【内容】計測会

【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



いきいき会



野菜作りで参加者同士の交流をしています。

【活動日】原則 第1・3・5 金曜日

10:00~12:00

【対象】地域の方 畑作業ができる方

【参加費】必要時に材料費等を徴収します。

【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



公園へ GOGO!ラジオ体操 ～柏町北公園～

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】 柏町北公園（柏町 125）

【日 程】 1月18日、2月8日、2月22日、3月8日、3月22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】 ・マスク着用、水分補給用の飲み物持参の他、動きやすい服装や靴でお越しください
・各自ご自宅で体温測定をお願い致します。（現地でも健康チェックを行います）

【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 ～花粉症～

あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスの流行はまだつづいており、現在はオミクロン株という変種が猛威を振るっています。引き続き日常生活での注意が必要です。流行状況やワクチン接種など、自治体からの情報をこまめにご確認ください。

今回は花粉症の話です。毎年2月に入るとスギ花粉が、その後ヒノキなどの花粉が飛び始めます。関東地方の今年のスギ花粉の飛散は2月上旬ごろ始まると予測されていますが、敏感な方にはすでに症状が出始めているようです。今はまだ寒い日が続いていますが、気温が上がって暖かくなると一気に花粉の飛散量が増えて症状も悪化します。昨年は花粉の飛散量が少なく、症状も軽く済んだ方が多かったのですが、今年は例年並み、昨年よりは飛散量が多い見込みです。

花粉症は花粉に対するアレルギーで、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが主な症状です。ひどくなると集中力の低下や頭痛、全身の倦怠感があり、大変つらい病気です。アレルギーの原因である花粉をなるべく家の中に持ち込まない、体の中に入れないことが第一の対策になります。外出時にはみなさんマスクをされていると思いますが、マスクも花粉を体に入れない重要な対策の一つです。

- 1) 花粉の飛散の多い日は外出を控える
- 2) 上着はツルツルした素材のものとし、帰宅したら付着した花粉を払って玄関に置いておく（居室へ持ち込まない）。
- 3) 帰宅後は洗顔とうがいをし、花粉を落とす。
- 4) 家の中のこまめな掃除



ただ、これらの対策だけで完全に症状を抑えるのは難しく、内服薬や点眼・点鼻薬で治療します。ひどくなってからよりも、症状が出る前から薬を始めた方がより効果的です。最近は舌下錠や皮下注射による減感作療法という根本的な治療もありますが、時間がかかる（数年間を要するとされています）のが難点です。

今年も早めの対策で花粉の季節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

「どんど焼き」

4施設合同で1月14日「どんど焼き」が行われました。昨年はコロナの感染拡大を受けて中止したため2年ぶりの開催となります。近隣の万騎が原・南本宿各小学校の児童も参加しました。「どんど焼き」は正月の松飾り・しめ縄・だるま・書初めなどを持ち寄り燃やすという火祭り行事です。また残り火にあたり無病息災を祈り、焼いた団子を食えばその一年間健康でいられるなどの言い伝えもあり、デイサービスではおやつに「みたらし団子」にして頂きました。



自宅で出来る転倒予防体操(下肢筋力アップ)

自宅内での転倒場所をみていくと、庭・リビング・玄関・階段・寝室となっております。室内ではリビングが多くなっています。足腰の弱っている高齢者は特に注意が必要です。

腸腰筋（足の付け根の筋肉）を強化して、転倒予防、つまずきに注意しましょう。

＊椅子に浅く腰掛け胸を張り右足、左足と交互に10回ずつあげ3セット行います。

＊椅子に座り片足をあぐらをかきように上げて、残っている足の上に乗せます。上に乗せている足首を持ち、大きく回してください。左右両方の足を行って下さい。

下肢筋力を強化して、自宅内での転倒、つまずき予防をしましょう。

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／調理員募集

業務 ★デイサービス介護ワーカー 資格：運転のできる方優遇

★調理(非常勤) 内容：デイサービス利用者昼食の調理・配膳等



詳細はホームページをご覧ください。 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〈管理栄養士による居宅療養管理指導について〉 No.185

居宅療養管理指導とは要介護状態となり通院が困難な状況の方に対し、自宅へ訪問し心身の状態や生活環境などを把握し療養上の管理や指導を行う介護給付サービスです。管理栄養士による指導では摂食、嚥下機能や食形態に配慮した栄養ケア計画の作成や低栄養状態の栄養管理に関する情報提供、疾患に合わせた食事指導や献立、調理方法の指導を行います。利用の際は医師の指示が必要となりますので担当ケアマネジャーにご相談ください。

3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	掲載内容は 1月25日現在 のものですよ。	1 子育て支援者会場 鶴の華を作り	2 骨盤体操教室 能楽に触れてみよう!	3 囲碁「天元」	4 いきいき会 チェアヨガ 笑い体操	5
6	7 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	8 子育て支援者会場	9 公園で遊ぼう! 万騎が原地域サロン	10 万騎が原地域 CP De. 鯛カフェ	11 <u>書道教室</u>	12
13 きらっと ハピネス♡	14	15 子育て支援者会場 出張ひろば in 南まきが原自治会館	16 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾	17 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	18 いきいき会 チェアヨガ 笑い体操	19
20	21 春分の日 <u>わくわく体操</u> カリグラフィー(未定)	22 子育て支援者会場	23	24 <u>リズム体操と</u> <u>計測会 SP</u>	25 万騎が原 デッサン会 <u>書道教室</u>	26 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
27	28 あいうえお〜!	29 子育て支援者会場	30	31 <u>笑い体操</u>	万騎が原地域 ケアプラザHP 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。＞



雑巾縫いの会

身近に出来る事ボランティア活動です。

【日 時】2月14日(月) 10:00~11:30

【内 容】交流をしながら雑巾縫いをします

※ ご自宅で作業していただいてもOKです。

【持ち物】タオル・裁縫道具

ケアプラザ大掃除会 冬の陣

貸室団体の皆様にご協力いただき実施します。

【日 時】2月21日(月)10:00~11:00

【持ち物】マスク・雑巾・掃除の出来る服装

【その他】各貸室利用団体より1~2名

のご参加をお願いいたします。



貸室利用団体の皆様へ

日頃からケアプラザをご利用頂き、ありがとうございます。平成30年度に団体登録をされた活動団体は、今年度末(令和4年3月)に利用期限が切れますので、お早めに更新手続きをお済ませください。詳細は地域活動交流(362-1222)までお問い合わせ下さい。



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】地元地域の活動に関わるお仕事です。

お部屋貸しの受付 等

※ 詳細はホームページをご覧ください。

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。

