

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

地域の方の交流の場として開催します。

※ 感染症対策の為、日程の変更をいたしました

【日 時】3月10日(木) 10:00~11:00

【参加費】無料(申込制) 【対 象】どなたでも

【講 師】(株)佐々木園 佐々木 明男氏

【内 容】お茶の歴史や作り方、淹れ方等

【持ち物】タオル・飲み物・筆記用具

【問合せ】地域活動交流迄

シニアそろばん塾

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



子育てひろば「あいうえお〜っ！」

【日 時】3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) 【持ち物】マスク・飲み物

【対 象】未就園児と保護者

【申込み】会場に直接お越しください



こすもすカフェ

健康や介護について、協力医の一色先生を交え、お話をしてみませんか？

【日 時】4月14日(木) 15:00~16:00

以降、毎月第2木曜日同時間帯開催

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【対 象】地域の方 【持ち物】マスク・飲み物

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



万騎が原公園に来てみませんか？

多世代の参加を目的に4月よりラジオ体操と地域サロン、子育て広場を連動して行います。各事業には続けて参加することが出来ますので、是非お越しください。

日 時	事 業 名	時 間	会 場
4月13日(水)~ 以降、毎月同様の 形態で開催します。	公園でGOGOラジオ体操	9:30~10:00	万騎が原公園
	公園で遊ぼう！(親子対象)	10:00~11:30	万騎が原公園
	万騎が原地域サロン	10:00~11:30	ふれあい会館

※ ラジオ体操に関しては、毎月第4水曜日の同時間帯にも開催します。別途チラシ参照。

公園で遊ぼう！は8月はお休みになります。

【参加費】無料 【対 象】どなたでも ※公園遊びは未就学児と保護者が対象になります。

【協 力】旭区地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」・万騎が原地区社協・横浜市スポーツ協会等

【持ち物】タオル・飲み物・動きやすい服装でお越しください。

おさんぽ千鳥 ～根岸森林公園～

万騎が原地区の老人クラブ「旭 千鳥会」のウォーキングの会「おさんぽ千鳥」の活動が、2月23日(木)にあり、ケアプラザも参加させていただきました。

今回は根岸にある「根岸森林公園」内の散策を行いました。公園へは、横浜駅から市営バスで行き、公園内にある梅林や広大な芝生広場の散策の他、旧根岸競馬場一等馬見所や馬の博物館の見学を行いました。

今後も地区組織をはじめとした、地域の活動について紙面にて紹介させていただきます。



万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

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】 3月8日、3月22日 ※4月以降も継続して行う予定です

【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下さい
・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



～身近な福祉の相談窓口～ 万騎が原地域包括支援センターについて

地域包括支援センターでは、地域住民の心身の健康の安定のために必要な援助を行い、地域で安心して暮らせるようにサポートします。

- *福祉や介護の相談は窓口以外でも対応いたします。
- *お電話でも対応しています。
- *外出が困難な方などの場合は、ご自宅へお伺いし対応いたします。
- *地域包括支援センターは公的な機関（横浜市に143か所）
ご相談に費用は一切かかりません。
- *おひとり暮らしの方等の暮らしの支援を行っています。
- *区役所まで行かなくても代行できる福祉の手続きがあります。
- *困っていることがありましたら、お気軽にご連絡ください。
（ご家族からの相談もOK）
- *相談は平日・土曜は夜6時まで、日・祝は夕方5時まで受け付けています。
シフト制のため、すべての時間にスタッフがいない場合があります。
来所の際は、あらかじめ電話でお知らせくださると助かります。



【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

「デイサービスの貼り絵」

昨年の12月から新年に向けて貼り絵を作成しました。力強く今にも動き出しそうな「虎」や七転び八起きの「だるま」、お正月らしい「松飾り」を作成しました。ケアプラザの玄関に展示してありますのでぜひお近くにいらした方はご覧になってください。



虎



だるま



松飾り

自宅で出来る口腔体操

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り自宅で過ごす時間が増えました。感染しないために、自宅の中でもお口や体を動かすことが大切です。毎日、お口の体操をして、元気な体を保ちましょう。

*あ・い・う・べ & パ・タ・カラ など口周りの筋力をアップしましょう。

1日30回（毎食前）10回ずつ×3を行います。

*唾液腺マッサージ（口の渇きを防ぎ、唾液が増加）

指をほほに当てて、ゆっくりと回す（10回）

親指で、耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押す（各5回ずつ）

両手の親指で、あごの真下をグーッと押す（10回）

当サービスでは昼食前に看護師による口腔体操を行っています。



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〈訪問歯科診療について〉

No.186

歯科診療所の通院が困難な高齢者等の方を対象に、横浜市歯科保健医療センターや各区歯科医師会の歯科医師が家庭訪問による歯科往診（保険診療）を行います。虫歯の治療だけでなく入れ歯やお口の中の状態をチェックする検診や口腔ケアも行っています。

上記対象者の他に、入院患者（施設入所者）、在宅重症心身障害者等の方を対象に、訪問による歯科診療を（保険診療）を行います。

詳しくは、ケアマネジャーにご相談ください。

日	月	火	水	木	金	土
《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	<u>掲載内容は2月25日 現在のものです。</u> <u>各事業は中止・変更の 場合があります。</u>		万騎が原地域 ケアプラザHP QRコード⇒		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」	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 囲碁「天元」	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! 万騎が原地域サロン	14 <u>こすもすカフェ</u> 笑い体操	15 いきいき会 チェアヨガ	16
17	18 カリグラフィー(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「木蓮」	21 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	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	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 昭和の日	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

【日 時】3月24日(木) 13:30~15:00

【場 所】多目的ホール 【参加費】無料（事前申込制）

【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

【講 師】横浜市スポーツ協会 【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



万騎が原地域ケアプラザ 貸室のご紹介

地域ケアプラザでは地域住民の福祉活動、保健活動等の支援及びこれらの活動と交流の為に貸室を提供しております。なお、感染症予防の為に、利用定員を定めさせていただいておりますので、貸室利用に関する詳細は地域活動交流までお問い合わせください。

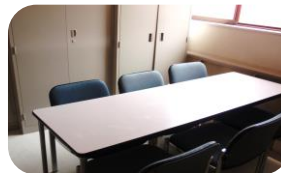
＜多目的ホール＞



＜ボランティアルーム＞



＜地域ケアルーム＞



＜調理室＞



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。

