

## 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。

### 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。

※ 感染症対策の為、日程の変更をいたしました。

【日 時】 4月20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



### 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

【内 容】 [4月のテーマ「ケアパスガイドについて」](#)

【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



### 畠山重忠公と二俣川

郷土の歴史について触れる会です。

万騎が原周辺の史跡の紹介も致します。

【日 時】 5月25日(水) 10:00~11:30

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 無料 【定 員】 15名

【内 容】 畠山重忠公の軌跡と史跡について

【対 象】 地域の方

【講 師】 加藤 明彦 氏 (旭ガイドの会)

【持ち物】 筆記用具・マスク・飲み物

【問合せ】 地域活動交流迄



### みんなの漢字塾

おとなも子どもも漢字と仲良しになれる会です。

【日 時】 4月23日(土) 14:00~16:00

以降、毎月第4土曜日 14:00~16:00 開催

【会 場】 多目的ホール等 【参加費】 300円

【対 象】 小学生以上、どなたでも

【講 師】 漢字教育士:有賀 理 氏・北島 茂治 氏

・四方 佐知子 氏・小田部 洋平 氏・日置 恵子 氏

【共 催】 万騎が原地区青少年指導員連絡協議会

【持ち物】 マスク・筆記用具・ノート 等

【申込み】 地域活動交流迄



### きらっとハピネス♡ ボランティア募集

きらっとハピネスは、障がい児者の余暇支援を地域の方による運営で行っています。

【募集内容】 中学生以上で参加者と楽しく遊んでくださる方。毎月出られなくてもOK!!です。

※ ボランティアの方には費用弁償として各回 400円お支払い致します。

【活動日時】 原則 毎月第2日曜日 10:30~13:30 (7・8月は第4日曜日)

※ 日程・開催時間に関しては変更する可能性があります。

【会 場】 万騎が原地域ケアプラザ 他

【問い合わせ】 開催予定日や活動内容の詳細は、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】5月26日(木)13:30~15:00

【場所】多目的ホール 【参加費】無料

【対象】地域の方

【講師】横浜市スポーツ協会の旭区担当

【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



## 骨盤体操教室

骨盤体操で体の健康を保ちませんか？

【日時】5月4日(水)10:00~11:30

※ 毎月第1水曜日同時間帯 開催

【対象者】地域の方 【参加費】1000円

【講師】遠藤 瑞行氏  
健康管理士 (カイロプラクティック)

【持ち物】マスク・タオル・飲み物  
動きやすい服装でお越しください。

【問合せ】地域活動交流迄

## 万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

### 「介護の認定を受けるまでの流れ」とは…？

「介護保険のサービスを利用」するためには、認定を受ける必要があります。そのためには、手続きが必要です。

#### 1、申請をします

本人または家族などが、区役所や地域ケアプラザで申請をします。

居宅介護支援事業者等に代行してもらうこともできます。



#### 2、心身の状態を調査します

##### ○認定調査

調査員が自宅などに訪問して聞き取り調査を行います。

##### ○主治医意見書

申請時に指定した主治医により、意見書が作成されます。

#### 3、どのくらい介護が必要か審査し、認定します

##### ○審査・判定・認定

認定調査の結果や主治医意見書をもとに、どのくらい介護が必要か等審査判定します。

《一次判定》コンピューター判定

《二次判定》介護認定審査会で、  
審査・判定

《要介護度の認定》

#### 4、認定結果通知と介護保険証が届きます

○通知書と保険証の内容を確認します。

##### ◎要介護状態区分

「要支援1・2」「要介護1~5」

「非該当」

◎認定の有効期限など

## 万騎が原地域包括支援センターは、地域の身近な相談窓口です

《問い合わせ先》TEL:362-1222 担当:木下・寺山・伊藤

☆ 担当地域…本宿町・南本宿町・万騎が原・柏町・桐が作・大池町

☆ 相談に来所される方は、事前に連絡をお願いします。

# デイサービスだより

## 「春の貼り絵」

春の便りが聞こえる季節になりデイサービスのご利用者さま達も「春の貼り絵」に熱心に取りくみました。ユーモラスな「土筆と土竜」(つくしともぐら)、春の使者の「桜」、初夏を感じさせる「つばめ」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ご利用者さまの力作をお近くにいらした時は、ご覧になってください。

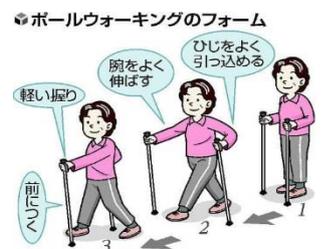


## 自宅で出来る体操(歩行編)

今回は正しく歩く、安全に歩く、を目標に自宅で出来る体操の紹介です。

- ① 椅子に腰かけ背筋を伸ばし、右足、左足と交互の30回上げて下さい。この時に両足の太ももを意識して上げる事。30回1セットを3セット行って下さい。
- ② 同時に両腕を90度に曲げ、歩いているように左右に大きく振って下さい。
- ③ 体操が単調にならないように、歌を歌いながら(もしもカメさん等)行うと楽しいですね。

万騎が原デイサービスでは、施設内を職員の見守りの中、安全にポールウォーキングを行っています。足腰を鍛え、春を満喫出来るように頑張りましょう。



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／看護婦募集

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

★看護師 内容：バイタルチェック 健康管理 機能訓練

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 <ケアシューズについて>

No.187

ケアシューズとは利用者一人ひとりの足や歩行のお悩みに寄り添い、歩きやすさ、履きやすさ、又転倒防止が出来、自分に合った靴に調整ができます。自宅用、入院用、外出用と運動量と素材も選ぶ事ができます。

詳しい事はケアマネジャーにお尋ねください。

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	3 憲法記念日 子育て支援者会場	4 みどりの日 能楽に触れてみよう！ (予定) 骨盤体操教室	5 こどもの日	6 いきいき会 チェアヨガ	7
8 きらっと ハピネス♡	9	10 子育て支援者会場	11 公園で遊ぼう！ 万騎が原地域サロン	12 囲碁「天元」 こすもすカフェ	13 書道教室	14
15	16 カリグラフィー (未定)	17 子育て支援者会場 出張ひろば in 南まきが原自治会館	18 折り紙「木蓮」	19 サロン「かけはし」	20 いきいき会 チェアヨガ	21
22	23 あいうえお〜っ！	24 子育て支援者会場	25 畠山重忠公と 二俣川	26 囲碁「天元」 リズム体操と 計測会	27 万騎が原 デッサン会 書道教室	28 みんなの 漢字塾
29	30	31 子育て支援者会場	《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	<u>笑い体操の 日程に関して はお問い合わせ してください。</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、3月25日現在のものです。  
参加や見学の際は、中止・変更になる場合があります。詳細は地域活動交流迄 お問い合わせ下さい。＞

## 畠山重忠公のパネル展示を行います。

旭区への関心や地域愛をはぐくむことを目的に、旭区地域振興課の協力により、畠山重忠公の軌跡と史跡のパネル展示を万騎が原地域ケアプラザで行います。万騎が原にある史跡も紹介されておりますので、ご興味のある方はぜひお越しください。

【問合せ】 展示期間等は地域活動交流迄お問い合わせください。



### 地域のイベント紹介

#### 万騎が原フェスタ (3月20~21日)

地域福祉保健計画の取り組みの一環として、地域の皆様の作品展が行われました。



### 地域の方からご協力いただきました。

- 囲碁盤と碁石2セット
  - お花 (石川様)
- 寄付 (堀江様) ※お借りしています。



### 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。**

