

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。

ホームカーリング倶楽部

地域の方と一緒に楽しんでみませんか？

【日 時】6月22日(水) 10:00~11:30

【内 容】体験・練習・トーナメント戦の実施

【協 力】田口 良生氏・金城 幸子氏

【参加費】無料(申込制) 【対 象】地域の方

【会 場】多目的ホール

【持ち物】飲み物・タオル等

※ 軽装でお越しください

【申込み】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】6月15日(水) 10:00~11:30

以降毎月第3水曜日同時間帯実施

【対 象】シニアの方

【参加費】300円(別途テキスト代がかかります)

【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

【申込み】地域活動交流迄



こども書道教室「とめ・はね」

ボランティア講師に協力いただき、地域の小学生を対象に実施します。

【日 時】6月18日(土) 10:00~11:00

以降、毎月第3土曜日同時間帯実施

【参加費】500円 【場 所】ボランティアルーム

【対 象】小学生(小学2年生~)

【持ち物】書道道具一式(半紙はご持参ください)

汚れてもよい服装でお越しください。

【定 員】8名(申込制) 【問合せ】地域活動交流



能における「義経」

源義経が活躍する「屋島」を読んで、謡(うたい)と舞を体験してみませんか？

【日 時】6月8日(水)・7月6日(水)

各 13:00~15:00 (全2回講座)

【場 所】多目的ホール

【講 師】能楽師シテ方観世流 安藤 貴康氏

【対 象】地域の方 【参加費】500円

【持ち物】筆記用具・飲み物・厚手の靴下 等

【問合せ】地域活動交流迄



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

【対 象】地域の方 【場 所】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

【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



「リトルサービス」担い手募集

サポートを必要としている方への支援団体が、活動の担い手を募集しております。

【活動範囲】万騎が原地区連合自治会・旭南部地区連合自治会・南まきが原自治会エリアの依頼者宅

【活動内容】草むしり・芝刈り等

【費用弁償】ボランティア1人につき、1時間600円の費用弁償を致します。

【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

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

【内容】・計測会

・軽運動と脳トレ



【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



健康チェックデー 計測会

地域の方を対象に計測会を行います。

【日時】6月6日(月)

① 10:00 ~ 10:40

② 10:45 ~ 11:30

※ ①②はどちらも同じ内容です。

【対象】地域の方 【参加費】無料

【会場】多目的ホール【定員】各回8名

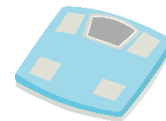
【協力】ダスキンヘルスレント

【持ち物】マスク・タオル・飲み物

ストッキングは履かずに軽装でお越しください。

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

【その他】ペースメーカーの方はご遠慮ください。



一色先生の医療のはなし ~梅雨に向けて食中毒に注意~

寒さが和らぎ、暖かく過ごしやすい季節になりました。しばらくすると蒸し暑い梅雨がやってきます。高温多湿の梅雨は細菌が増殖しやすい季節でもあります。今回は食中毒(感染性腸炎)の予防についてお話しします。

感染性腸炎は発熱、腹痛、嘔吐、下痢などの症状を引き起こす細菌感染症です。原因菌としてはサルモネラ菌(食肉、卵)、カンピロバクター(鶏肉)、黄色ブドウ球菌(生菓子・弁当・おにぎりなど)、腸管出血性大腸菌(肉)などがあります。(カッコ内は原因となる食材)

食中毒を防ぐための注意点を紹介します。

○食材を室温で放置せず、冷蔵庫で保管してください。

○肉類、卵、魚介類は75度以上で1分以上、中心部までよく加熱してください。時間をおいて食べるときには再度加熱しましょう。

○消費期限を過ぎた食品は使用しないでください。

○手や、まな板などの調理器具をこまめに洗いましょう。

生の肉や魚に付着している細菌を、調理中に生野菜など他の食材に移してしまうと感染性腸炎の原因となります。食材を変えるごとに手や調理器具をこまめに洗いましょう。器具は熱湯をかけるとより効果的です。

最後に、日頃の健康管理も大切です。体力が弱って免疫力が落ちると感染しやすくなり、特に子供やお年寄りでは重症化する恐れがあります。規則正しい生活を心がけましょう。



一色外科胃腸科医院 院長 一色 聡一郎

*** 地域包括支援センターは「地域の身近な相談窓口」です ***

【お問い合わせは】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



「お花見」



コロナ禍で中止されていましたが今年は安全対策を行いながら、4月の初旬にお花見を行いました。一日限りでしたが満開の桜を楽しむことができました。毎年見事な花を見せてくれる木々に今年も会えたと利用者様からの嬉しい声が聞かれました。

この藤は利用者様からの寄付です。



自宅で出来る体操（筋力アップ）

- ① 椅子に座った状態から、両手を胸の前で交差してゆっくりと3~4秒程かけて立ち上がります。10回程度繰り返してください。（下半身の筋力アップです。）
 - ② 500mlのペットボトルを2本に水を入れて用意してください。両手にペットボトルを持ち前へ水平に上げましょう。
5回程度ゆっくりと立ち上がって下さい。（両腕筋力アップ）
- 筋力をつけて新緑を感じるために積極的に外出しましょう。



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 介護ワーカー／看護婦／調理師募集

業務 ★デイサービス介護ワーカー 内容：日常生活の介助・送迎・レク担当等

★看護婦 内容：バイタルチェック 健康管理 機能訓練

★調理 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＜食事サービスについて＞

No.187

横浜市では、ひとり暮らし等で食事の用意が困難な要介護2以上または要介護1・要支援の一部の方のうち食事に関する利用調整の結果、必要と認められた方に栄養バランスの取れた食事を直接訪問、お渡し安否確認を致します。

（1日1食、週5日まで）

詳しい事はケアマネジャーにお尋ねください。

6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 笑い体操クラブ	4
5	6 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	7 子育て支援者会場	8 公園で遊ぼう！ 万騎が原地域サロン 能における「義経」	9 こすもすカフェ	10 書道教室	11
12 きらっと ハピネス	13	14 子育て支援者会場	15 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾	16 囲碁「天元」 サロン「かけはし」 笑い体操クラブ	17 いきいき会 チェアヨガ	18 こども書道 「とめ・はね」
19	20	21 子育て支援者会場 出張ひろば(未定)	22 ホームカーリング 倶楽部	23 リズム体操と 計測会	24 万騎が原 デッサン会 書道教室	25 みんなの 漢字塾
26	27 あいうえお〜！	28 子育て支援者会場	29	30 笑い体操クラブ	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、**4月25日現在のもので**。
参加や見学の際は、中止・変更になる場合が有ります。詳細は地域活動交流迄 お問い合わせ下さい。＞

子育て広場 あいうえお〜！



地域のボランティアの方が中心となり、親子を対象に行っている子育て広場です。

【日 時】原則、毎月第4月曜日 10:00 ~ 11:30

【対象者】未就学児の親子等

【申込み】直接会場にお越しください

【参加費】無料

【場 所】多目的ホール 他

万騎が原おたのしみ会 ボランティア募集

万騎が原地区で地域のシニアの方を対象とした食事会（現在は感染症予防対策の為、お弁当屋さんのお弁当を配布する形にしています）の運営ボランティアを募集しております。興味のある方は是非お問い合わせください。

【活動日時】原則、毎月第1月曜日

9:00~14:00（準備・反省会含む）

【問い合わせ】活動の詳細は地域活動交流迄

絵画教室「わかば会」絵画展

4月19日(火)~25日(月)迄、サンハートにて、「わかば会」の絵画展が開催され、素敵な作品が多数出展されておりました。



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。

