

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。



アルパとハーブの演奏会

万騎が原地域サロンの活動の一環で演奏会を開催いたします。

【日 時】7月13日(水) 10:00~11:30

【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

【対 象】地域の方 【持ち物】飲み物等

【問合せ】地域活動交流迄

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

【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



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)

【講 師】能楽師シテ方観世流 安藤 貴康 氏

【対 象】地域の方 【場 所】多目的ホール

【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



土曜サロン



多世代交流の場として開催しています。

【日 時】6月18日(土) 13:00~15:00

毎月第3土曜日同時間帯実施

【対象者】どなたでも(親子も大歓迎です)

【会 場】ふれあい連合会館と万騎が原公園

【主 催】万騎が原地区社会福祉協議会

【協 力】万騎が原地区青少年指導員会

万騎が原地区民生委員児童委員協議会

万騎が原地域ケアプラザ

【問合せ】地域活動交流迄



GoTo 桐が作♪

桐が作地区内のウォーキングを行います。

【日 時】7月11日(月) 9:30~11:30

※ 雨天時は7月15日(金)に順延します

【場 所】多目的ホール 【定 員】10名

【集合場所】9時30分に南本宿会館前に集合

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【持ち物】タオル・飲み物

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

出張ひろば in 南まきが原自治会館

【日 時】毎月第3火曜日 10:00~11:30

※ 7月と9月はお休みになります。

【場 所】南まきが原自治会館

【申込み】事前予約制。申込みは「ひなたぼっこ」
(TEL: 045-442-3886) へご連絡ください。

【対 象】未就学児と保護者 【参加費】無料

【主 催】地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」

【共 催】万騎が原地域ケアプラザ

万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ



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

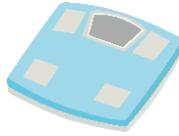
【協 力】ダスキンヘルスレント

【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。



GOGO! ラジオ体操 開催しています!

柏町北公園・万騎が原公園

当日の受付・ご参加できます。ベンチもありますので、座って体操も行えます。

・柏町北公園…第2・4火曜日 9:30~10:00

・万騎が原公園…第2・4水曜日 9:30~10:00

(6/8, 7/13は9:15~スタートです)

【持ち物】マスク・タオル・飲み物

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



一色先生の医療のおはなし ~熱中症について~



だいぶ寒さも和らぎ、暖かくなってきました。これから梅雨に入り、湿度も気温も上がってむしむしする日が続くこととなります。今回は熱中症の予防についてお話しします。

暑い場所にいたり、運動をすると身体に熱がたまります。人のからだは血管を拡張させたり、汗をかいて身体を冷やそうとしますが、これが間に合わずに熱がこもってしまう状態が熱中症です。体温が上がって脱水が進み、ますます放熱ができなくなってしまい、めまい・頭痛や倦怠感がおこり、最悪の場合は命に関わる事態になります。

真夏に運動すると熱中症を起こしやすくなることは皆さんご存じと思いますが、高い湿度も熱中症の原因となります。雨上がりの暖かい日に庭仕事をしているときなどにも起こる可能性があります。特に高齢の方は一旦動けなくなると水分を取れないまま日射しにさらされ続けることになり、ますます病状が悪化します。こまめに休憩と水分をとること、同居のご家族がいれば定期的に様子をみること、体調が悪いときは無理をしないことが重要です。

また、感染予防のためマスク着用が推奨されていますが、散歩しているときなど、屋内や人が密集している場所でなければマスクの着用は必須ではありません。むしろマスクにより息苦しくなり、呼吸による放熱がうまくできなくなって体調を崩す可能性があるので注意してください。もちろん、お店に入ったり、人としゃべるときにはマスクが必要です。

熱中症は真夏だけではなく、梅雨の季節も要注意です。

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



「紫陽花の切り絵」



新緑の美しい季節となりました。雨の日も明るく楽しくなるような「紫陽花」の切り絵を作成しています。折り紙で小さな花びらを作り、スポンジに刺して立体的に表現しました。ご利用者様も色とりどりの素敵な紫陽花の完成を楽しみに指先を動かしております。



自宅で出来る体操（筋力アップ）Part2

中高年からでも筋力はアップします。地道なトレーニングを続ければ、低下した筋力が向上します。筋力をアップして転倒予防しましょう。

- ① 仰向けに寝て片足は床につけ、もう片足は膝を伸ばしてまっすぐ上げたまま、お尻を持ち上げて3秒キープします。これを3回、左右の足で行います。
- ② 「ヒラメ筋、ふくらはぎ」トレーニング
立った姿勢で壁に両手をつき、大きくつま先立ちしてその位置のまま3秒キープしてかかとを下ろします。これを5回くらい繰り返しましょう。

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〈介護保険負担割合証の交付について〉 No.188

介護保険の認定を受け介護サービスを利用する場合、介護保険証と介護保険負担割合証の提示が必要です。介護保険負担割合証とは被保険者の前年の所得額に応じて1割～3割の負担割合が決定され介護認定を受けた場合に交付されます。介護サービスを継続して利用している方は毎年自動的に更新され原則7月中に送付されます。新しい負担割合証が届いたら担当ケアマネジャーや介護サービス事業所にお知らせください。

日	月	火	水	木	金	土
《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	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⇒		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 能における「義経」 骨盤体操教室	7 囲碁「天元」 笑い体操クラブ	8 書道教室	9
10	11 Goto 桐が作	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 (アルパの演奏会)	14 こすもすカフェ	15 いきいき会 チェアヨガ	16 こども書道 「とめ・はね」
17	18 海の日	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」 シニアそろばん塾	21 囲碁「天元」 笑い体操クラブ サロン「かけはし」	22 万騎が原 デッサン会 書道教室	23
24/31 きらっと ハピネス (24日)	25 あいうえお〜！	26 子育て支援者会場	27	28 リズム体操と 計測会	29	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、5月25日現在のものです。＞

参加や見学の際は、中止・変更になる場合が有ります。詳細は地域活動交流迄 お問い合わせ下さい。＞

万騎が原デッサン会

身近なものを、鉛筆を使って楽しくデッサンします！

【活動日】7月22日(金) 10:00~12:00 毎月第4金曜日同時間帯実施

【講師】新倉 佳奈子 氏 (日本画家) 【参加費】500円 【対象】地域の方

【持ち物】F3 または A4 程度のスケッチブック(無い方は画用紙) B2 の鉛筆

【対象】地域の方

【会場】ボランティアルーム



畠山重忠公の壁芝居



ふじみ商店会のアーケードを活用し、畠山重忠公の軌跡をイラスト等で展示致します。

【期間】6月18日(土) ~ 6月22日(水)

- ・18日(土)・22日(水)午後2時~(きなこもちを50円で販売します)
- ・19日(日)午後2時~ 畠山重忠公のおはなし(小学生向き10分程度)

【会場】ふじみ商店会アーケード (バス停 住宅入り口すぐ)

【主催】万騎が原住民グループ「フォーラム重忠ーわが心正しかれば」



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。

