

## 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。

### フットケア講座 ~万騎が原足湯~

足の健康についての講座と、足浴でコロナ禍の疲れを癒してみませんか？

【日 時】 9月29日(木) 10:00~11:30

【会 場】 多目的ホール

【対 象】 地域の方 【参加費】 無料

【定 員】 10名(申込制)

【内 容】 講義・セルフフットマッサージ・足浴等

【持ち物】 タオル(足浴用)・飲み物・軽装

【問合せ】 地域活動交流迄



### GoTo 桐が作♪

暑さの為、7月予定から10月へ順延しました。桐が作地区内のウォーキングを行います。

【日 時】 10月11日(火) 9:30~11:30

※ 雨天時は10月14日(金)に順延します

【定 員】 10名(申込制)

【参加費】 無料 【対 象】 地域の方

【集合場所】 お問い合わせ時にお伝えいたします。

【持ち物】 タオル・飲み物

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄



### 認知症サポーター養成講座

地域で認知症の方をサポートする為の養成講座を実施します。

【日 時】 10月12日(水) 13:30~15:00

【内 容】 認知症についての正しい知識の修得

【対 象】 地域の方 【参加費】 無料

【講 師】 旭区ひまわりの会 【会 場】 多目的ホール

【持ち物】 マスク・飲み物・筆記用具等

【申込み】 地域活動交流迄 (定員 10名 申込制)

【その他】 受講後、「認知症サポーターカード」を配布いたします。



### 一色先生の講演会「がん検診について」

万騎が原地域ケアプラザ協力医の一色先生にがん検診についてお話しいたします。

【日 時】 10月27日(木) 10:00~11:30

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【講 師】 一色外科胃腸科 一色 総一郎先生

【定 員】 10名(事前申込制)

【参加費】 無料

【対 象】 地域の方

【持ち物】 マスク・筆記用具・飲み物 等

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄



### 能における「実朝」

能楽の「実朝」を読んで、謡(うたい)を体験してみませんか？

【日 時】 10月5日(水) 13:00~15:00

【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

【問合せ】 地域活動交流迄



### 土曜サロン

【日 時】 10月15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  
万騎が原地域ケアプラザ

【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

## 旭区版エンディングノート活用講座



これからの人生を豊かに楽しんで過ごせるように、一緒に考えてみませんか？

【日時】 第1回 10月19日(水) 13:30~15:00

・エンディングノートを書いてみましょう(新装版を当日配布致します)

第2回 10月26日(水) 13:30~15:00

・人生をさらに楽しむための終活 ~相続・遺言・成年後見・死後事務委任~  
(田中司法書士事務所 代表司法書士 田中 弘毅氏)

第3回 11月9日(水) 13:30~15:00

・今から学ぶ 高齢者施設の基礎知識 ~施設の種類・選び方~  
(介護施設研究所 相談員 井出 涉悟氏)



【対象者】 地域の方 【参加費】 無料 【場所】 多目的ホール 【申込み】 下記電話番号迄

## 無料個別相談会



法律・相続・遺言・成年後見・死後事務委任等の心配事にお答えします。

【日時】 11月5日(土) 9:30~12:00

【対象者】 地域の方 【参加費】 無料

【相談員】 田中司法書士事務所 代表司法書士 田中 弘毅氏 【申込み】 下記電話番号迄

## 一色先生の医療のおはなし ~コロナ対策と運動のすすめ~

真夏の暑さは少し和らいできましたが、依然として新型コロナウイルスの流行が続いています。混雑している飲食店や商業施設、人が集まる行事などには十分に注意してください。また、体調の悪い家族がいるときは部屋を別にする、外出後や食事の前はかならず手を洗う、こまめな換気をするなどの対策を引き続き行ってください。

幸い重症化しやすいとされる高齢者・基礎疾患をお持ちの方の多くが3・4回目のワクチン接種を終えられており、大部分の方は感染しても軽症で済むことが多いです。もし感染してしまってもあわてる必要はありません。十分に水分をとり、熱や痛みで辛いときは無理に我慢せずお薬を内服してください。

一方、高齢の方は運動量が落ちて筋肉が落ちやすくなります。筋肉が落ちると動くのがおっくうになり、ますます運動量が減って筋肉量・体重が落ちるという悪循環に陥ります。コロナを恐れるあまり、気力も衰え体も動かなくなるとは元も子もありません。涼しい時間帯を選んで、ご近所の散歩をしてみてもいいでしょうか。長時間の歩行が不安な方や暑さや雨などで外へ出れない日は家の中で運動をしましょう。横浜市が作成した「ハマトレ」は、手軽で効果的な運動です(インターネットで「ハマトレ」を検索してみてください)。うまくバランスがとれず転倒が心配な方は、壁や机などで体を支えて安全第一で行ってください。自信のない方は最初は小さな動きで構いません。慣れてきたら体を大きく使って運動してみましょう。万騎が原地域ケアプラザでも体力測定やみんなと一緒に体操をする催しを開催していますので、体操といってもどのようになればいいのかわからない、という方はぜひご参加ください。

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



「釣って、釣って、大物ねえ！」



今月は夏らしい「魚釣り」のレクリエーションの紹介です。魚の種類と色によって点数を決め、決められた時間内で磁石のついた釣竿を用意し釣りを楽しみました。笑顔の中にも真剣な表情が見られ大いに盛り上がりました。



## 自宅で出来る体操（下肢の筋力増強①）

高齢になると下肢の筋力が低下し、ちょっとした段差につまずいて転びそうになったりします。次の体操を行ない、下肢の筋力を鍛えましょう。

### ①足踏み

- \* 椅子に浅めに座り、背すじを伸ばす。
- \* 腰に手を当て、足を真っすぐ上げることを意識しながら足踏みをする。
- \* 目安：10回



### ②膝のばし

- \* 椅子に座り片足を前に伸ばす。
- \* 足首を反らす。
- \* 太ももにギュッと力を入れる。
- \* 足首を反らしたまま、ゆっくり足を下ろす。
- \* 反対の足も同様に行う。
- \* 目安：5回

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／送迎運転手 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

★送迎運転手 資格：要普通免許(AT限定可)

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<紙おむつの給付について>

No.191

横浜市では、寝たきりや認知症の状態にある在宅の高齢者等を対象に紙おむつの給付をしています。要介護者等（要介護4 要介護5の方及び要介護1～要介護3で福祉保健センター長が必要と認めた方）で属する世帯が生活保護受給世帯等または市民税非課税世帯の方が対象です。介護度に応じて利用上限基準額があります。詳しくはケアマネジャーまでお問い合わせください。



10月の予定

| 日                          | 月  | 火  | 水  | 木                                  | 金                           | 土                      |
|----------------------------|--|--|--|------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 《カレンダー》<br>午後実施の<br>事業→二重線 | 万騎が原地域ケアプラザ HP<br>QRコード⇒<br>http://www.makigahara-cp.jp/ |  |  | かけはしねっと<br>(福祉保健活動団体)<br>QRコード⇒    |                             | 1                      |
| 2                          | 3<br>健康チェックデー<br>音楽サロン<br>「ロココーネ」                        | 4<br>子育て支援者会場                              | 5<br>能における「実朝」                               | 6<br>囲碁「天元」                        | 7<br>いきいき会<br>チェアヨガ         | 8                      |
| 9<br>きらっと<br>ハピネス          | 10 スポーツの日  | 11<br>GoTo 桐が作<br>子育て支援者会場<br>出張ひろば in 南まき | 12 骨盤体操<br>万騎が原地域サロン<br>公園で遊ぼう！<br>認知症サボ養成講座 | 13<br>こすもすカフェ<br>笑い体操クラブ           | 14<br>書道教室                  | 15<br>こども書道<br>「とめ・はね」 |
| 16                         | 17   | 18<br>子育て支援者会場                             | 19<br>折り紙「木蓮」<br>シニアそろばん塾<br>エンディングノート①      | 20<br>囲碁「天元」<br>サロン「かけはし」          | 21<br>いきいき会<br>チェアヨガ        | 22<br>みんなの<br>漢字塾      |
| 23/30                      | 24/31<br>あいうえお〜！   | 25<br>子育て支援者会場                             | 26<br>骨盤体操教室<br>エンディングノート②                   | 27<br>一色先生の講演会<br>リズム体操<br>笑い体操クラブ | 28<br>万騎が原<br>デッサン会<br>書道教室 | 29                     |

＜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、8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。＞

### ボランティア講座「車いす体験」

【日 時】9月21日(水) 13:30~14:30  
 【対 象】地域の方・ボランティア活動参加者  
 【場 所】万騎が原地域ケアプラザ  
 【定 員】6名(申込制) 【参加費】無料  
 【お問い合わせ】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、お話しませんか？

毎月第2  
木曜日開催

【日 時】10月13日(木) 15:00~16:00  
 【会 場】多目的ホール 【対 象】地域の方  
 【持ち物】マスク・飲み物 【問合せ】ケアプラザ迄

### 地域ケアプラザの夜間利用方法の変更について (福祉・保健に関する相談窓口の変更)

令和4年9月まで (現在)  
 相談時間 (年末年始は休館)  
 月~土: 9~21時 / 日・祝: 9~17時  
 上記以外の時間の相談電話は、特別養護老人  
 ホームに転送し、対応しています。



令和4年10月から  
 相談時間 (年末年始は休館)  
 月~土: 9~18時 / 日・祝: 9~17時  
 上記以外の時間の相談電話は、**看護師が対応  
 するコールセンター**に転送し、対応します。

### 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。

