

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。

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)

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だきます。

【日 時】10月27日(木)10:00~11:30

【講 師】一色外科胃腸科 一色 総一郎先生

【場 所】多目的ホール 【参加費】無料

【定 員】10名(申込制) 【対 象】地域の方

【持ち物】マスク・筆記用具・等

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



万騎が原 郷土史を学ぶ会

郷土史を一緒に読んで、語り合しましょう。

【日 時】11月2日(水)10:00~11:30

【場 所】ボランティアルーム 【定 員】8名

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【講 師】万騎が原地域住民有志

【内 容】郷土史をテーマにした交流会

【持ち物】筆記用具・マスク・飲み物

※ お話ししたい文献等お持ちの方はご持参ください。

【問合せ】地域活動交流迄



制服リユースのご協力をお願いします

お子さんの使用しない制服等、是非ご寄付ください。いただいた制服などは、今後地区内のイベントにて必要な方に無料で提供いたします

【受付期間】10月20日(木)~11月18日(金)

各日9:00~18:00迄

【募集物品】・万騎が原中学校の制服 ・柔道着



・幼稚園や小学校の入園式や卒園式

で着用可能なフォーマル服や靴

【主 催】万騎が原地区社会福祉協議会

【問合せ】詳細は地域活動交流迄



横浜の発展～黒船と鉄道～

港町横浜の発展と、鉄道開業 150周年を記念して、横浜の鉄道史について学びます。

【日 時】11月10日(木)10:00~11:30

【場 所】多目的ホール 【定 員】15名

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【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

島山重忠公の壁芝居(ケアプラザ版)

島山重忠公の軌跡をイラスト・文書等でケアプラザ内に展示致します。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

【期 間】10月1日(土)~11月15日(火)

各日9:00~18:00迄

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ内

【主 催】万騎が原住民有志

【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



アルツハイマーデーにちなんだ認知症の啓発活動について

9月21日(水)の世界アルツハイマーデーにちなみ、ケアプラザでは、認知症の啓発活動の一環として、9月19日(月)~25日(日)迄、認知症関連のチラシや書類を集めた特設ブースを設置し、地域の方の参考にさせていただきました。



一色先生の医療のおはなし ~便秘について~

快便は、快食・快眠と並び健康的な生活を支える大きな要素の一つと言われています。しかし年齢が上がるにつれて便秘に悩むようになる方が多くおられます。どのようにすればすっきり快便になれるのでしょうか。



まず最初に重要な注意として、単なる便秘ではなく何らかの病気により便秘が引き起こされている場合があります。例えば、進行大腸がんや甲状腺機能低下症やパーキンソン病等に伴って生じる便秘、薬剤性便秘などがあり、特に大腸がんは進行すると命に関わるため、これらに関してはまず必要な検査と原因の治療が第一となります。

さて、上記のような病気がない場合、便秘治療の基本は生活習慣の改善です。腸を動かす自律神経を整えるには規則正しい食生活と適度の運動が大切です。特に朝食の摂取は体内リズムを整え、胃腸を刺激して排便を促します。また水分をしっかりとることで便がやわらかくなり排便しやすくなります。朝食後にトイレへ行く習慣をつけると排便習慣が整えられやすくなりますし、便意を無理に我慢せず、便意を感じた時にトイレに行くようにすることも大切です。

また、脂質の摂取を控えること、そして適量の食物繊維の摂取も重要です。食物繊維はにんじんやキャベツなどの野菜や果物、海藻類、根菜類やきのこ類、豆類などに含まれます。これらの食品をしっかりとることをおすすめします。一方で、病状により食物繊維を過剰にとることでかえって悪化する場合がありますので注意が必要です。なかなか改善しない場合はかかりつけの医師にご相談ください。

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



「夏まつり」「今昔交流会」



9月10日(土)は3年ぶりに法人内部で「夏まつり」が行われました。ケアプラザでは「プカプカ金魚すくい」「スーパーボールすくい」「射的」を出店しました。久しぶりの夏まつりに利用者さんや園児たちは目を輝かせながら楽しめました。

また12日(月)には愛児園の園児たちとの今昔交流会がケアプラザ玄関で行われました。プレゼント交換を行ない、園児たち1人1人が書いた「あいうえおさくぶん」やDVD等で元気いっぱいな様子を観る事が出来ました。直接、触れ合う事は出来ませんでした。利用者さんも心が温まるひとときをすごされました。



軽度認知障害（予防のキーワード）

こんな「軽度認知障害」のサインを見逃さないで。次のようなことが起こってきたらその徴候と考えられます。

- ◇ 約束をよく忘れるようになった
- ◇ 服装に関心がなくなった
- ◇ 趣味への興味がなくなった
- ◇ 家族や周囲の人との会話が少なくなった



生活では

- ◇ 外出がすくない
- ◇ 生活習慣病がある
- ◇ 歩幅が狭い
- ◇ 地域の活動に参加していない

高齢になると食欲が低下して低栄養状態に陥りやすくなります。栄養状態が悪い人ほど歩幅が狭く、歩行スピードが遅い傾向があります。

栄養をしっかり摂る**食欲**と 元気に外に出る**歩行力**が予防のキーワード！

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〈75歳以上の方の医療費窓口負担割合について〉No.192

後期高齢者医療制度の見直しに伴い令和4年10月1日から1割か3割に分かれていた窓口負担に新たに2割負担が加わりました。すでに9月中に新しい医療保険証が郵送されましたが、後期高齢者医療の被保険者の約20%の方が2割負担になります。2割の方は令和7年9月末まで負担を抑える配慮措置が適応され、1か月の外来窓口負担増の上限を3,000円とし全額窓口で支払った場合は後日上限を超えた分は払い戻されます。窓口負担割合の見直しについてご不明な点は市町村の後期高齢者医療担当窓口にお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
万騎が原地域 ケアプラザ HP QRコード→		1 子育て支援者会場	2	3 文化の日 囲碁「天元」	4 いきいき会 チェアヨガ	5 無料個別相談
6	7 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	8 子育て支援者会場	9 骨盤体操 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう！ エンディングノート③	10 横浜の発展 こすもすカフェ 笑い体操クラブ	11 <u>書道教室</u>	12
13 きらっと ハピネス	14	15 子育て支援者会場	16 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾	17 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	18 いきいき会 チェアヨガ	19 こども書道 「とめ・はね」
20	21	22 子育て支援者会場 出張ひろば in 南まきが原自治会館	23 勤労感謝の日 骨盤体操	24 <u>リズム体操</u>	25 万騎が原 デッサン会 <u>書道教室</u> 笑い体操クラブ	26 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
27	28 あいうえお〜っ！	29 子育て支援者会場	30	《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	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、**9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。>



万騎が原の公園に来てみませんか？(公園改修工事のお知らせ)

「ラジオ体操」と「公園で遊ぼう！」は万騎が原公園の改修工事の為、10月より一時的に万騎が原第二公園(住所：横浜市旭区万騎が原22-1)に会場を移しての開催となります。なお、公園の工事終了後(令和5年1月～)は、会場が万騎が原公園に戻ります。

工事期間等	事業名	時間	会場
10月～12月 会場(公園)変更	公園でGOGOラジオ体操	9:30～10:00	万騎が原第二公園
	公園で遊ぼう!(親子対象)	10:00～11:30	万騎が原第二公園
会場変更なし	万騎が原地域サロン	10:00～11:30	ふれあい会館

【その他】・公園で遊ぼう!は未就学児と保護者が対象となります。

- ・10月～12月の公園で遊ぼう開催時も、ふれあい会館のトイレをご利用できます。
- ・ラジオ体操は、毎月第4水曜日の同時時間帯にも開催します。別途チラシ参照。

【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。

【参加費】無料

【対象】地域の方

【問合せ】地域活動交流迄

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。

