

あなたと優駿 11月号

発行日：令和4年 10月 25日

(334号)

社会福祉法人清正会
万騎が原地域ケアプラザ
所長 向井 園美
横浜市旭区万騎が原 4
TEL 362-1222

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。

ちいめんで作るアクセサリ

大人の手芸教室として、レトロモダン風のアクセサリをちいめんで作ります。

【日時】12月6日(火) 13:00~15:00

【場所】多目的ホール

【定員】10名(申込制)

【対象】地域の方

【参加費】300円

【持ち物】裁縫道具・マスク・飲み物

【問合せ】地域活動交流迄



万騎が原 まちの教室

地域の人が先生になって商店街で楽しい教室を開きます！にがお絵とECO雑貨、歴史を学べます。

【日時】11月20日(日) 10:00~16:00

【場所】万騎が原中央商店街 店舗 (万騎が原 33)

【対象】地域の方(各定員8名) 【参加費】無料

【主催】横浜国立大学 New-New Town PJ

【その他】にがお絵は小学生が対象。

※11月12日迄に事前申し込みが必要です。

【問合せ】地域活動交流迄



ハピネスヨガ

初めての方や体が硬くてお悩みの方等、一緒にヨガの心地よさを感じてみませんか？

【日時】12月4日(日)・18日(日)

10:00~11:30 ※以降毎月第1・3日曜日開催

【講師】尾形 美和 先生

【場所】多目的ホール 【対象】地域の方

【定員】8名(申込制) 【参加費】500円

【持ち物】タオル・飲み物・バスタオル・軽装

※ ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

【問合せ】地域活動交流迄

日本画で干支の小色紙作り

伝統的な日本画の画材を使って、色紙に来年の干支の「卯」を描きます。

【日時】12月14日(水)

10:00~12:00

【対象】地域の方 【定員】8名(申込制)

【参加費】1000円(材料費込)

【講師】新倉佳奈子 先生

【場所】ボランティアルーム

【持ち物】マスク・ボールペン・タオル等

【問合せ】地域活動交流迄



旭区地域生活支援フォーラム 共に創ろう！『LET'S たすけあい！』

～障害のある人も安心できる街づくり～

地域生活支援フォーラムの動画配信を地域の皆さんと一緒にケアプラザで視聴します。

【日時】12月10日(土) 13:00~15:30

【内容】第1部 基調講演 「地域共生社会を創る為に!」 講師：村木 厚子 氏

第2部 シンポジウム 「障害のある人の地域とのつながりを考える」

【主催】旭区役所 高齢・障害支援課 【共催】旭区自立支援協議会・旭区社会福祉協議会

【対象】地域の方

【参加費】無料

【会場・問合せ】万騎が原地域ケアプラザ (Zoom 配信される動画を視聴します)



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】12月7日(水)10:00~11:30

※ 以降、毎月第1水曜日同時間帯開催

【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

【持ち物】筆記用具・マスク・飲み物・文献等

【問合せ】地域活動交流迄



リズム体操と計測会

今回のリズム体操は軽運動と、一色先生を囲んでの座談会を行います。

【日 時】12月22日(木)13:30~15:00

【場 所】多目的ホール 【参加費】無料

【内 容】一色先生との座談会

【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】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

オレオレ詐欺(恐喝)事件

電話を利用して親族、警察官、弁護士等を装い交通事故の示談金などの名目で、現金を預金口座に振り込ませるなどの方法によりだまし取る(脅し取る)詐欺(恐喝)事件

オレだよ、オレ。交通事故を起こしちゃって示談金が必要なんだよ。〇〇の講座に今すぐお金を振り込んで欲しいんだ。

架空請求(恐喝)事件

郵便、インターネットなどを利用して不特定多数の者に対し、架空の事実を口実とした料金を請求する文書等を送付し、現金を預金口座等に振り込ませるなどの方法によりだまし取る(脅し取る)詐欺(恐喝)事件

あなた〇〇のHP見ましたね?〇〇のHPは有料サイトで、接続料として今すぐ〇〇の口座にお金を振り込んでください。

このような電話には要注意!



留守番電話等の対策が有効です!

この案件に対して融資を行う為には保証金が必要です。〇〇の口座にお金を振り込んでください。確認でき次第融資を致します。

〇〇税務署のものです。税金の還付金があるのですが、手数料を払っていただけないとお返しできないのです。〇〇の口座に手数料を振り込んでください。

融資保証金詐欺事件

実際には融資しないにも関わらず、融資する旨の文書等を送付するなどして、融資を申し込んできた者に対し、保証金等を名目に現金を預金口座等に振り込ませるなどの方法によりだまし取る詐欺事件

還付金等詐欺事件

税務署や社会保険事務所をかたり、税金の還付金等に必要な手続きを装ってATMを操作させて、口座間送金により現金をだまし取る詐欺事件

*** 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](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

秋の作品「落ち葉」

窓辺の景色も夏から秋に変わりデイサービスでは、秋の作品制作に取り組みました。色とりどりの毛糸を葉の型紙に巻きつけ「紅葉」感を出しました。毛糸を使った作品は初めてですが出来上がった作品を窓に飾り秋が深まるのを感じています。



認知症予防(その2)

若々しい脳をつくる4つのポイント。

- ◇ 特に動物性たんぱく質をしっかりと
中高年以降の食事では、動物性たんぱく質が不足してくる傾向があります。意識してとることが大切です。
例：肉類や魚介類、卵、牛乳など
- ◇ 減塩をはじめとした生活習慣改善を
高血圧などの生活習慣病は脳の血管を硬くし認知症を引き起こす可能性を高めます。食事面では減塩で脳の血管を守り認知症予防につながります。
- ◇ バランスを考えて野菜もとる
脂肪が付きやすい体になることがわかっていて野菜もバランスよく食べましょう。
例：かぼちゃ、人参、ほうれん草等
- ◇ 脳のためにも歯のケアを
よくかむことは、消化によいだけではなく、脳の血流量を増やし、脳によい刺激を与えます。
例：定期的に歯医者でチェック！
うがいと歯磨きを心掛けましょう！

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／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
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<特定福祉用具販売>

No.193

要支援 1～要介護 5 と認定された方で、介助に必要で貸与になじまない排泄や入浴の為の福祉用具を、特定の事業所から購入した場合に購入費の一部が払い戻されます。毎年4月1日から翌3月末日までの1年間で10万円(税込)まで。限度額を超えた部分は全額自費負担となります。詳しくはケアマネジャーまでお問い合わせください。

12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⇒ http://www.makigahara-cp.jp/			1 囲碁「天元」	2 いきいき会 チェアヨガ	3
4 ハピネスヨガ	5 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	6 子育て支援者会場 ちりめんで作る アクセサリー作り	7 郷土史を学ぶ会	8 こすもすカフェ	9 書道教室 笑い体操クラブ	10
11 きらっと ハピネス	12	13 子育て支援者会場	14 骨盤体操 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう！ 干支で小色紙作り	15 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	16 いきいき会 チェアヨガ	17 こども書道 「とめ・はね」
18 ハピネスヨガ	19 あいうえお〜！	20 子育て支援者会場 出張ひろば in 南まきが原自治会館	21 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾	22 リズム体操	23 万騎が原 デッサン会 書道教室 笑い体操クラブ	24 みんなの 漢字塾
25	26	27 子育て支援者会場	28 骨盤体操(未定)	29 休館日	30 休館日	31 休館日

<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、10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。>

馬 島山重忠公の壁芝居(ケアプラザ版) ♻️ 制服リユースのご協力をお願いします

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しております。

【期 間】10月1日(土)～11月15日(火)
各日9:00～17:00迄

【会 場】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



【受付期間】10月20日(木)～11月18日(金)

各日9:00～17:00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

🌸 通所介護ボランティア募集!

デイサービスで活動していただけるボランティアを募集します。詳細は地域交流迄お問い合わせください。

【活動内容】・利用者の方へのお茶出し
・入浴後のドライヤーかけ・お話し相手等

地域の方からご寄付いただきました

紙芝居の台(匿名の方) 長靴等(靴のスタンダード様)



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。

