

あなたと優駿 12月号

発行日：令和4年 11月 25日

(335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。



年末・年始休業のお知らせ

万騎が原地域ケアプラザは令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)まで全館休業です。年始は1月4日(水)より開始となります。上記の期間中の電話連絡はお受けできません。職員に連絡の場合、FAX390-3377に送付下さい。休業明けに対応いたします。



日本画で干支の小色紙作り

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
- 【定員】8名(申込制) 【対象】地域の方
- 【講師】新倉佳奈子先生 【参加費】1000円
- 【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



包丁研ぎ講座



正しい包丁の研ぎ方を学びます。

- 【日時】12月26日(月)10:00～12:00
- 【場所】多目的ホール・調理室
- 【定員】10名(申込制。12月20日締切り)
- 【参加費】300円 【講師】上國料 和子氏
- 【持ち物】マスク・エプロン・タオル等
- 【対象者】地域の方 【問合せ】地域活動交流 迄



地域精神保健福祉講座 8050問題について

8050問題とは、80代の親と50代のひきこもりの子の状況を指した言葉です。8050問題について、正しい知識と理解を深め、地域での支援に役立ててみませんか？

- 【日時】1月20日(金)13:00～15:00
- 【講師】長見 英知氏(湘南精神保健福祉事務所 所長)
- 【主催】旭区役所高齢障害支援課
- 【持ち物】筆記用具・マスク・タオル・飲み物
- 【場所】多目的ホール
- 【対象】地域の方
- 【参加費】無料
- 【定員】20名(申込制)
- 【問合せ】地域ケアプラザ迄



新春 抹茶を楽しむ会

- 新春のふれあい交流の場として実施します。
- 【日時】1月12日(木)13:30～15:00
 - 【対象者】地域の方
 - 【費用】無料
 - 【場所】多目的ホール
 - どなたでも参加できますお気軽にどうぞ
 - 【問合せ】地域活動交流迄



ふれあい書初め会

- 毛筆で一年の抱負等を書いてみませんか？
- 【日時】1月7日(土)～1月12日(木) 10:00～15:00 迄
 - 【対象者】地域の方 【場所】地域ケアプラザ
 - 【費用】無料(筆や半紙はこちらで用意します)
 - どなたでも参加できますお気軽にどうぞ
 - 【問合せ】地域活動交流迄

自治会内高齢者の集いの場 紹介

万騎が原団地自治会では、毎月第3月曜日午前10時～午後2時まで、集会所を開放して集いの場を開催しています。集いの場は、自治会の高齢者の方に参加いただくことで、住民同士のつながりづくりや、孤立することなく安心して地域の中で過ごしていただくことを目的に開催しています。各回様々な取り組みを行っており、10月は防犯の講座と、三味線の演奏会が開催されました。

生活支援コーディネーター



万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ



感染症について

感染症とは、病原体（＝病気を起こす小さな生物）が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。病原体は大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類されます。病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合があります。感染症となるかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。

- ・ **感染経路**…病原体が体の中に侵入する経路には、大きく分けて垂直感染と水平感染があります。

＜垂直感染＞

妊娠中、あるいは出産の際に病原体が赤ちゃんに感染することをいいます。一般的に“母子感染”といわれています。風疹やトキソプラズマ、B型肝炎などが垂直感染を起こします。

＜水平感染＞

感染源（人や物）から周囲に広がるもので、接触感染、飛沫感染、空気感染、媒介物感染の4つに大きく分類することができます。

・ 水平感染の特徴

- ① **接触感染** 特徴：感染者（源）に直接接触して感染する
例：伝染性膿痂疹（とびひ）、梅毒、淋病、破傷風など
- ② **飛沫感染** 特徴：咳やくしゃみで飛び散ったしぶき（飛沫）を吸い込むことで感染する
例：インフルエンザ、かぜ、百日咳、マイコプラズマなど
- ③ **空気感染** 特徴：空気中を漂う微細な粒子（飛沫核）を吸い込むことで感染する
例：結核、麻疹（はしか）、水痘（みずぼうそう）
- ④ **媒介物感染** 特徴：汚染された水、食品、血液、昆虫などを介して感染する
例 コレラ(水)、食中毒(食品)、ウイルス性肝炎(血液)、マラリア(蚊)など



・ 罹って免疫をつけるべき？

感染症は、罹らないほうが様々な面でよいので、罹らないことを前提にすすめていく必要があります。そのためには、ワクチン接種やその他感染症対策が必要ということになります。ワクチンの副反応が気になる方も多いと思いますが、それよりも、打つことの効果や意味のほうがずっと大きいものである、と考える医師がほとんどです。



*** 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



収 穫 祭



11月17日、3年ぶりに感染対策のもと4施設合同収穫祭・交流会が行なわれました。気持ちの良い晴天の一日で利用者の皆さまは全員参加し、短い時間でしたが歌やじゃんけん等で園児やグリーンサイドの利用者と楽しみました。直接触れ合う事は出来ませんでしたが、利用者さんも心が温まるひとときをすごされました。おやつには蒸かしたサツマイモをいただきました。



む く み

むくみとは、皮下組織に血管やリンパ管から漏れ出た水分が過剰に溜っている状態のことを指します。足がむくんだ状態になると、皮膚が薄くなり、光沢・張り・亀裂が起こります。むくみの原因は、主に以下の4つです。

むくみが起こる主な原因

- ・毛細血管に圧力がかかり、血管内の水分を押し出す力が高まる
- ・血清アルブミンの低下により血管内に水分を引き込む力が弱まる
- ・血管内の密封性が低下し、血管外に水分が漏れ出る
- ・リンパ液が逆流し、皮膚の下部に溜る

ひどい場合は病院へ相談しましょう。

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〈訪問薬剤師について〉

No.193

訪問薬剤師が行う居宅療養管理指導は「介護保険法」に定められた在宅サービスです。医師の指示のもと管理指導の計画書をたてます。薬剤師が在宅訪問するのは薬局に薬を取りに行くのが困難な方、薬の飲み忘れが多い方、薬の服用方法に困っている方・病気の薬の服用に不安がある方等です。

地域医療を支える為衛生指導をはじめとした健康づくりサポートも行っています。

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 <u>休館日</u>	2 <u>休館日</u>	3 <u>休館日</u>	4	5	6 いきいき会 チェアヨガ <u>笑い体操クラブ</u>	7 書初め交流会 (7日~12日迄)
8 きらっと ハピネス	9 成人の日 健康チェックデー <u>音楽サロン</u> 「ロココーネ」	10 子育て支援者会場	11 骨盤体操 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう!	12 囲碁「天元」 <u>抹茶の会</u>	13	14 <u>書道教室</u>
15 ハピネスヨガ	16	17 子育て支援者会場 出張ひろば in 南まきが原自治会館	18 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾	19 <u>サロン「かけはし」</u>	20 いきいき会 8050 問題講座 チェアヨガ <u>笑い体操クラブ</u>	21 こども書道 「とめ・はね」
22	23 あいうえお〜!	24 子育て支援者会場	25	26 囲碁「天元」 <u>リズム体操</u>	27 万騎が原 デッサン会 <u>書道教室</u>	28 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
29	30	31 子育て支援者会場	《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/		

<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、**11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。>

ハピネスヨガ

- 【日 時】毎月第1・3日曜日 10:00~11:30
- 【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

地域の方にご協力いただきました

地域の方より、立派な菊をお借りしました。ケアプラザ玄関前にて飾らせていただきました。
高橋 様・佐川 様



制服のリユース活動のご報告

万騎が原地区社協で寄付を募っていた制服等は、11月19日の土曜サロンにて必要としている方に提供しました。ご協力ありがとうございました



レゾナンスの活動報告

障がい事業所のレゾナンスの皆さんがケアプラザの雑草取りや落ち葉拾い等の清掃に協力してくださいました。



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。

