

# あなたと優駿 2月号

発行日：令和5年 1月 25日

(337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。



### カメラ レッスン



カメラの構造と上手に撮影するコツを学びます。外出のきっかけづくりや、仲間作りの為に学んでみませんか？

【日 時】3月11日(土) 10:00~11:30

【講 師】鈴木 清美 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】1000円

【持ち物】デジタルカメラ・マスク・飲み物

【問合せ】地域活動交流迄

### 万騎が原地域サロン(二胡の演奏会)

地域の居場所作りとして開催しています。2月はボランティア講師に協力いただき、二胡のミニ演奏会を開催いたします。

【日 時】2月8日(水) 10:00~12:00

【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

【主 催】万騎が原地区社会福祉協議会

【協 力】万騎が原地域ケアプラザ

【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】3月10日(金) 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

【場 所】多目的ホール

【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



### 「鶴の華」を作しましょう

折り紙で「鶴の華(さくら)」を作ります。

【日 時】3月10日(金) 10:00~12:00

【対 象】地域の方 【参加費】200円

【講 師】真田 直美先生

【場 所】ボランティアルーム

【定 員】6名(申込制)

【持ち物】ハサミ・定規・鉛筆

マスク・タオル

【申込み】地域活動交流迄



### 色彩心理講座

～色の多様性から知る自分の多様性～

色彩感覚を高めて日々の生活に彩を与えましょう。

【日 時】3月7日(火) 14:00~15:00

【講 師】西 愛里 先生(Color-ne.style)

【場 所】多目的ホール 【参加費】無料

【持ち物】マスク・飲み物・筆記用具

【対 象】地域の方

【定 員】15名(申込制)

【問合せ】地域活動交流迄



### ハピネスヨガ

一緒にヨガの心地よさを感じてみませんか？

【日 時】3月5日(日)・19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

# 万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

## のんびり♪ノルディック

「はじめてだけど、ノルディックウォーキングをやってみたい!」という方向けの、ノルディックウォーキングの体験・初級者講座を開催します。

【日 時】3月17日(金) 13:30~15:15

【定 員】10名 (\*成人の方であれば、年齢は問いません)

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ・多目的ホール

\*晴天時は、ケアプラザ集合後にケアプラザ周辺~こども自然公園を歩きます。

\*雨天時は、ケアプラザ室内で実施します。



【講 師】<sup>ひがし</sup>東 みゆき 先生 (NPO 法人 エンジョイノルディックフィットネス振興会)

【持ち物】マスク、飲み物、汗拭きタオル、歩きやすい靴・服装、リュックサック、帽子、あれば薄手の手袋(なくてもよいです)

\*ノルディックポールをお持ちの方はご持参下さい

(お持ちでない方は、貸出用をご用意しますので、申込時にお申し出下さい)

\*雨の場合は、かかとのある室内履き(洗濯済みの外履き可)をお持ちください。

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ(担当・寺山)

### 一色先生の医療のはなし ~災害への備え~

12年前の3月11日、東日本大震災が発生しました。立ってられないような大きな地震と津波に襲われた被災地はもちろんですが、震源から遠く離れた横浜でも、停電や物資の不足などの大きな混乱がしばらくの間続きました。今回は大災害発生時に地域の医療体制がどうなるのか、どう備えればよいかについてお話しします。



大地震等の巨大災害が発生すると医療機関の多くが診療不能となります。こうした状況では電話もつながりにくくなり、体調不良の時にどこを受診したらよいか分からなくなります。そこで、横浜市では診療可能な診療所は入口に目印として黄色いのぼり旗を掲げることになっています。医師会では区役所や薬局と定期的に合同訓練を行っていますので、もし黄色い旗を見かけたときはこの事を思い出して下さい。

なお、診療所の大部分が診療不能な状況となった場合は医師会で巡回診療チームを編成し、区役所に設置される対策本部と連絡を取り合いながら各避難所(防災拠点)を回って診療を行います。

ご自分でできる備えとして、保険証やおくすり手帳・血圧手帳等は場所を決めてまとめて置いておく、いざという時に持ち出しやすくなります。普段から薬を飲んでいる方は、完全に無くなってから受診するのではなく、常に2週間分ほどを手元に置いておくようにしてください。また、通信手段の確保しておくことも大事です。スマホにはメール、写真撮影や簡易照明、地図など災害時で電話が通じないときにも役立つさまざまな機能があります。役所等から発信される地域の最新情報を知ることもできます。あまり得意でない方も、普段から使い方に慣れておくのと役に立つと思います。

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

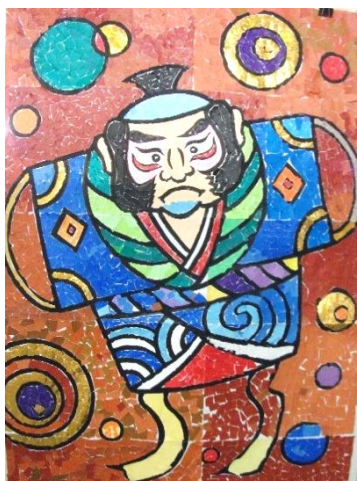
# デイサービスだより



## 「新年の貼り絵」



昨年の12月から新年に向けて貼り絵を作成しました。新しい年の飛躍を願い干支の「うさぎ」や、運勢が高く上がるようにと「奴隸」を作成しました。ケアプラザの廊下に展示してありますのでぜひお近くにいらした方はご覧になってください。



## 難聴

難聴は年を重ねるにつれ、誰でも起こりうるものです。聴力の低下は30代からすでに始まっており、難聴がすすむにつれて、聞こえる音が減っていきます。難聴が進むとどうなるのか?だんだんコミュニケーションをとるのが、億劫になってきます。コミュニケーションが不足すると、孤立がすすみ、最終的には認知機能の低下やうつ病を発症するリスクが高まります。早めに信頼できる耳鼻咽喉科専門医に相談しましょう。

\*周りの方へのお願い\*

- ★耳もとで大きな声で話すのは **NG** です
- ★言葉を区切りすぎずゆっくり、はっきり
- ★できるだけ正面から口もとを見せる
- ★聞き間違いやすい言葉は言いかえる

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<認知症対応型通所介護について>

No.195

認知症対応型通所介護とは、医師による認知症の診断を受けた方に専門的なケアを行うデイサービスです。定員は12名以下と少人数で一般的なデイサービスより人員体制が手厚い為、認知症の方に合わせた機能訓練やレクレーションの実施の他、利用者の日常生活に合わせた生活リハビリを実施しているところもあります。利用の際は利用条件がありますので詳しい内容については担当ケアマネジャーにご相談ください。

3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⇒		1	2 囲碁「天元」 笑い体操クラブ	3 いきいき会 チェアヨガ	4
5 ハピネスヨガ	6 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	7 子育て支援者会場 色彩心理講座	8 骨盤体操(休止中) 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう!	9 こすもすカフェ	10 ホームカーリング 鶴の華(さくら) 書道教室	11 カメラ レッスン
12 きらっと ハピネス	13	14 子育て支援者会場	15 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾	16 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	17 いきいき会 チェアヨガ 笑い体操クラブ	18 こども書道 「とめ・はね」
19 ハピネスヨガ	20	21 春分の日 出張ひろば in 南まきが原自治会館	22 骨盤体操(休止中)	23 リズム体操	24 万騎が原 デッサン会 書道教室	25 みんなの 漢字塾
26	27 あいうえお〜!	28 子育て支援者会場	29	30	31 いきいき会 笑い体操クラブ	かけはしねっと 

<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、1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。>



### 雑巾縫いの会

身近に出来る事ボランティア活動です。

【日 時】2月20日(月) 10:00~11:30

【内 容】交流をしながら雑巾縫いをします

※ ご自宅で作業していただいてもOKです。

【持ち物】タオル・裁縫道具

### ケアプラザ大掃除会 冬の陣

貸室団体の皆様にご協力いただき実施します。

【日 時】2月22日(水)10:00~11:00

【持ち物】マスク・雑巾・掃除の出来る服装

【その他】各貸室利用団体より 1~2名

のご参加をお願いいたします。



### みなまきひなまつり 2023

地域のイベントにケアプラザも参加いたします。

【日 時】2月26日(日) 10:00~15:00

【場 所】相鉄ライフ南まきが原駅前広場 他

【内 容】・ひな祭り階段展示 ・日本舞踊発表会  
・ワークショップ等

【その他】会場に直接お越しください。

### 貸室利用団体の皆様へ

日頃からケアプラザをご利用頂き、ありがとうございます。平成30年度に団体登録をされた活動団体は、今年度末(令和4年3月)に利用期限が切れますので、お早めに更新手続きをお済ませください。詳細は地域活動交流迄 (362-1222) お問い合わせ下さい。

### 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。

