

あなたと優勝 3月号

発行日：令和5年 2月 25日

(338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。

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)

【持ち物】マスク・飲み物・筆記用具

【場所】多目的ホール 【参加費】無料

【対象】地域の方

【定員】15名(申込制)

【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

【問合せ】地域活動交流迄

【持ち物】飲み物・タオル・軽装等



みんなの漢字塾 ～甲骨文字クイズ～

漢字の世界を知ること、おとなも子どもも漢字と仲良しになれる「みんなの漢字塾」です。4月は甲骨文字についてのクイズを行います。

【日時】4月22日(土) 14:00～16:00 毎月第4土曜日同時間帯開催

【会場】多目的ホール

【参加費】300円

【対象】小学生以上、どなたでも

【持ち物】マスク・筆記用具・ノート 等

【講師】北島 茂治 氏(漢字教育士)その他講師多数(有賀 理 氏事務局)

【共催】万騎が原地区青少年指導員連絡協議会 【問合せ】地域活動交流迄



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。仲間作りや外出のきっかけ作り等に学んでみませんか？

【日時】3月11日(土) 10:00～11:30

【場所】多目的ホール 【対象】地域の方

【講師】鈴木 清美 先生 【参加費】1000円

【定員】8名(申込制)

【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



こども書道教室「とめ・はね」

地域の小学生を対象に実施しています。

【日時】4月15日(土)

第1部 10:00～11:00

第2部 11:15～12:15

毎月第3土曜日同時間帯実施

【参加費】500円 【場所】ボランティアルーム

【対象】小学生(小学2年生～)

【持ち物】書道道具一式(半紙はご持参ください)
汚れてもよい服装でお越しください。

【問合せ】地域活動交流迄





骨盤体操教室

皆で楽しく姿勢をよくしましょう！

【日 時】原則 毎月第2・4水曜日
10:00~11:30 (4月は12・26日です)

【対象者】地域の方 【参加費】1000円

【場 所】多目的ホール

【講 師】遠藤 瑞行氏
健康管理士(カイロプラクティック)

【問合せ】地域活動交流迄(事前申込制)

【持ち物】タオル・飲み物・動きやすい服装



書道教室「睦月」

地域の方を対象に書道教室を実施しています。

【日 時】原則 毎月2・4金曜日
12:30~15:00 (4月は14・28日です)

【場 所】多目的ホール

【対象者】成人の方

【講 師】小山 利明氏

【参加費】1000円/月

【持ち物】書道道具一式、半紙等

【問合せ】地域活動交流 迄(事前申込制)



万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

リズム体操と計測会

第4木曜日の午後に万騎が原ケアプラザで開催している「体組成計測・ミニ体力測定・体操」の講座です。3月は、お口の健康講座&「あたまたの筋トレ」をテーマに、地域包括支援センター職員から口腔ケアについての講義と、横浜市スポーツ協会の講師の方に体操を教えていただきます。「最近、あまり体を動かしていないかも…」と感じたら、ぜひ万騎が原ケアプラザへお越し下さい！

【日 時】3月23日(木) 13:30~15:00

【定 員】10名程度 *原則、事前申込

【場 所】多目的ホール

【持ち物】マスク、動きやすい服装、かかとのある室内履き、
水分補給用の飲み物、汗拭きタオル 等

【講 師】横浜市スポーツ協会・旭区担当職員

【問合せ】地域ケアプラザ 迄



<地域包括支援センターでは、こんなことを行なっています>

* 地域の皆様がこれからも元気で過ごせるように…

☆介護予防や健康維持の為に「体操講座」や「体力測定」の実施。

☆認知症を未然に防ぐ「認知症予防講座」の実施。

☆地域の自治会館などに出向いて「出前講座」等を行っています。

* ご相談は窓口以外でも対応します

☆外出などが困難な方は、ご自宅へおうちがいたします。

☆お電話でも対応しています。

* ご相談の受付時間は9:00~18:00(日・祝は17:00)です

☆お越しの際は、あらかじめお電話でお知らせ下さると助かります。



*** 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 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

「節分のレクリエーション」

2月の第1週のレクリエーションは3日の節分に因んで、鬼の顔をペットボトルに付けて大きな豆を投げました。皆さま大きな声で「鬼は外」と言い楽しみながら投げていました。早く日常が戻りますようにと一年の無病息災を祈りました。



帯状疱疹

日本人成人の90%以上は、帯状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜んでいて80歳までに約3人に1人が帯状疱疹になるといわれています。帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。免疫力が低下すると、ウイルスが活性化することで発症し、神経に炎症を起こし、痛みが現れます。顔や目、頭にも出ることがあり、顔面神経痛など合併症を起こすこともあります。

★帯状疱疹にならないために★

日頃から体調管理を心がけ、免疫力が低下しないようにすることが大切です。

50歳以上の方はワクチン接種で予防することができます。医師にご相談しましょう。

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〈あんしん電話について〉

No.196

ひとり暮らしの高齢者などを対象に、ご自宅に“あんしん電話（緊急通報装置）”を取り付けます。けがや急病など緊急時に発信器を押すことで、協力を依頼しているご近所の方や消防署などへ通報できます。ご利用にあたっては、自宅に固定電話の回線と電話機が必要です。別途、通報装置使用料（市民税課税世帯の方は、毎月650円）の費用負担があります。詳しくは、高齢・障害支援課にお問い合わせください。

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

＜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、**2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。＞

～地域のイベント紹介～ **第2回 まきがはらフェスタ**

2月4～5日に、地域福祉保健計画の取り組みの一環として、ふれあい連合会館にて地域の方の作品の展示会が行われました。個人・団体・福祉施設等様々な作品が展示され、多くの方で賑わっていました。



あっぱれフェスタ・オンライン
開催中！(3月17日迄)

Youtube あっぱれチャンネルにて動画を公開中です。また、イベントに合わせ、ケアプラザにて旭区内の障がい作業所の自主製品の販売会を万騎が原レゾナンスが行います。



【開催日】3月14日(火)10:30～15:00

【問合せ】地域活動交流迄

地域活動交流職員募集！

地域に関わるお仕事を一緒にしてみませんか？

【職種】地域活動交流

サブ・コーディネーター (非常勤)

8:30～16:30 または 16:00～21:00

【業務】お部屋貸しの受付・事業企画補佐 等

※詳細はお問い合わせ下さい(362-1222)

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。

