

あなたと優駿 4月号

発行日：令和5年 3月 25日

(339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、手指消毒等を推奨しておりますので、ご協力の程よろしくお願い致します。



こすもすカフェ

健康や介護について、協力医の一色先生を交え、コーヒーを飲みながら地域の方同士でお話をしてみませんか？

【日 時】4月13日(木)15:00~16:00

毎月第2木曜日同時間帯開催

【会 場】多目的ホール

【内 容】4月のテーマ「人生会議について」

【対 象】地域の方 【持ち物】筆記用具等

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

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) 毎月第3土曜日開催



第1部 10:00~11:00

第2部 11:15~12:15

【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

シニアそろばん塾

初心者でも先生が丁寧に教えてくださいます。

【日 時】4月19日(水)10:00~11:00

毎月第3水曜日 同時間帯開催

【対 象】シニアの方 【参加費】300円

【講 師】酒井 和代 氏

【定 員】6名(申込制)

【場 所】ボランティアルーム

【持ち物】そろばん(4つ玉)
筆記用具・飲み物

【申込み】地域活動交流迄



子育てひろば「あいうえお〜っ！」

地域の親子を対象とした子育て広場です。

【日 時】4月24日(月)10:00~11:30

おはなし会：11:00~11:20

毎月原則第4月曜日 同時間帯実施

【会 場】多目的ホール

【協 力】わらべうたで遊ぼう「ぴっぴ」

【定 員】8組程度(先着順)

【持ち物】タオル・飲み物

【対 象】未就園児と保護者

【申込み】会場に直接お越しください



きらっとハピネス♡ ボランティア募集

きらっとハピネスは、障がい児者の余暇支援を地域の方による運営で行っています。

【募 集】中学生以上で参加者と楽しく遊んでくださる方。毎月出られなくてもOK!!です。

※ ボランティアの方には費用弁償として各回400円お支払い致します。

【日 時】原則 毎月第2日曜日 10:30~13:30 (8月は第4日曜日)

※ 日程・開催時間に関しては変更する可能性があります。

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 他

【問合せ】開催予定日や活動内容の詳細は、地域活動交流迄お問い合わせください。

ヨコハマ地域活動・サービス 検索ナビのご紹介

横浜市ではこの度、シニアの方々が中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報等を検索できるウェブサイトを開発致しました。

このサイトは地域のシニアの方に、より活動的な生活を送っていただくために、ケアプラザの職員が、皆様から活動やサービスの様子を教えていただき、了解をいただいた上で活動情報を掲載しているものです。

今後も順次掲載内容を充実させていく予定ですので、参加している活動の情報を掲載してみたいという方は、是非ケアプラザ迄お気軽にお声掛けください。

生活支援コーディネーター

あなたの近くの地域活動を検索！



ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

横浜市では、地域の方々を中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトを開発しました。

操作は簡単！

みつかる
家から歩いて行ける場所に、
趣味が楽しめる活動はあるかな

さげる
体力維持できるように、気軽に
体操できる場所はないかな

配食サービスって、私の
地域でもやっているのかな

1 トップページ
「詳細検索」をクリック

2 検索条件を選んで
「検索」

サイトに掲載されている情報は、
生活支援コーディネーター等が集めた情報
を、活動・サービスの主催者の了解を得て
掲載しています。

キーワードや住所、カテゴリーなど、
組み合わせて検索できます

※現在は一部の区の情報を掲載していますが、順次掲載区を拡大していきます

アクセスはこちらから

横浜 地域活動ナビ

検索



本サイトは、横浜市の委託により、カシオ計算機株式会社の運用するシステム「Ayamu」を利用しています

万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ 公園へ GOGO!ラジオ体操 ～柏町北公園～

身近な公園でラジオ体操や横浜市オリジナルの「ハマトシ」を一緒にやってみませんか？

【会場】 柏町北公園（柏町 125）

【日程】 4月11日、4月25日 毎月第2・4火曜日開催

【時間】 各回9:30～10:00（雨天は休み）

【対象者】 地域の方 【参加費】 無料

【その他】 ・水分補給用の飲み物持参の他、動きやすい服装や靴でお越しください
・各自、当日体調の確認をお願い致します。

【問合せ】 地域包括支援センター迄



ケアプラザの相談受付時間について

ご相談でケアプラザにお越しの際には、ケアプラザへご連絡いただければと思います。

【相談時間】 ・月～土曜の9～18時 ・日曜と祝日は9時～17時

※ 上記以外の時間帯は、ケアプラザにかかる相談電話は、看護師が対応するコールセンターに転送し、対応しています。

*** 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

「春のちぎり絵」

桜の咲く季節になりました。デイサービスでも春の作品づくりに向い頑張っています。今回は利用者の皆さまが真剣に作品を作成している様子をお知らせします。春の野菜の代表「竹の子」と季節の花「桜」です。次回は完成された作品をお見せできると思います。



巻き爪

巻き爪とは、爪の端が内側に巻き込んだ状態になることです。巻き爪のある部分に痛みが起こるだけでなく、姿勢や歩き方が悪くなるため、ひざや腰の痛みの原因となり、特に高齢者の場合には転倒につながる危険もあります。巻き爪で主に「間違った爪切り」で多いのは深爪です。深爪していると爪はまっすぐに伸びることができず、厚みが増したり、両端が巻いたりしてくるのです。

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 運転手 募集

業務：デイサービス送迎運転手 資格：要普通免許(AT限定可)時給：1071円から

時間：朝 8:00~10:00 夕 16:00~18:00(実働4時間) ★週3日からOK

待遇：昇給年1 交通費全額支給、各種社会保険完備、有給休暇、バイク・自転車通勤可

休日：年末年始

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 <嚥下について>

No.197

嚥下とは口の中で咀嚼した食事を飲み込み、食道から胃まで運ぶ事を指します。高齢になると嚥下機能が低下して嚥下障害を起こしやすくなります。食事中にむせたり食欲が減少したりと様々な弊害の要因になります。

嚥下機能が低下しないように日頃から訓練を行うと良いでしょう。

リハビリや食事を工夫する事で改善を図れます。

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

あっぱれフェスタ物販の様子

3月8日・14日、万騎が原レゾナンスの皆さんがあっぱれフェスタの物販を行いました。(3月8日は万騎が原地域サロンにて実施)地域の方や貸室利用団体の皆様に区内の作業所等の自主製品を購入していただきました。



地域活動交流職員募集！

地域に関わるお仕事と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 17:00~21:00

【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)

地域で活躍してみませんか？

ケアプラザでは、ボランティア講師として活動していただける方を募集しています！

お気軽に地域交流までお問い合わせください。

【申込み】地域活動交流迄

地域の方にご協力いただきました！

鉢植え

- ・プリムラ 31
- ・桜草・雲南桜草 (石川様)



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。

