

あなたと優駿 5月号

発行日：令和5年 4月 25日

(340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。

せいじょう庵 内覧会

神奈川県より神奈川県営万騎が原団地7号棟の一室を社会福祉法人清正会が借り受けることになりました。社会福祉法人清正会 理事長が命名し、部屋の名前は「せいじょう庵」となりました。

地域の高齢者の見守りや生活支援・介護予防・健康づくりや、サロン活動等及び子育て支援の為、この場所を週 1~2 回活用する予定です。

運営管理を万騎が原地域ケアプラザが担当しますが、この度本格的な使用開始前にお部屋の内覧会を開催いたします。ご興味のある方はぜひお越しください。

【日 時】① 6月7日(水) 10:00 ~ 11:30

② 6月8日(木) 13:30 ~ 15:00

【会 場】せいじょう庵

(万騎が原ハイム7号棟 101 号室)

【問合せ】会場詳細と、見学希望の方は万騎が原地域ケアプラザ迄お問い合わせください。



0歳からの絵本でふれあい講座

絵本の選び方や楽しみ方を旭図書館の司書がお伝えします。絵本を通して赤ちゃんとのふれあいを楽しんでみませんか？

【日 時】6月6日(火) 10:30~11:00

【対 象】未就学児とその保護者

【会 場】多目的ホール

【参加費】無料

【持ち物】バスタオル

【主 催】・旭図書館・旭区役所地域振興課・万騎が原地域ケアプラザ

【その他】「子育て支援者会場」の時間内での開催となります。

【申込み】当日、直接万騎が原地域ケアプラザにお越しください。



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】6月8日(木) 15:00~16:00

【会 場】せいじょう庵

※6月より会場が変更となります。

【内 容】6月のテーマ「食中毒について」

【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



リズム体操と計測会 SP

今回のリズム体操は横浜市スポーツ協会の方にお越しいただく特別版です。

【日 時】5月25日(木) 13:30~15:00

【対象者】地域の方

【参加費】無料

【場 所】多目的ホール

【講 師】横浜市スポーツ協会 講師

【内 容】ストレッチ・軽運動等

【持ち物】タオル・飲み物・室内履き

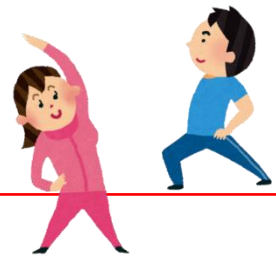
【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

元気づくりステーション ハッスル南本宿 に参加してみませんか？

ハッスル南本宿は、主に旭南部地区で活動している
体操グループです。今年で活動を開始して8年になります。
月に2回、運動講師の方をお招きして、元気に活動しています。
一緒に体操してみませんか？



【活動日時】 毎月第2・第4火曜日 13:30~14:30

【活動場所】 南本宿レストハウス *現在(R5・4月)、こちらで活動しています。
*都合により、会場を変更する場合があります。

【会費等】 1か月500円 *4か月ごとにまとめて集金します

【持ち物等】 マスク(*着用を推奨)、運動しやすい服装、水分補給用の飲み物 など

【注意事項】 ご参加時、会場で検温を行います。またご自宅でも事前に検温をお願いします。
鼻水、のどの痛み、咳やくしゃみなどの、風邪症状がおありの方は、ご参加は見合
わせて下さいますようお願いいたします。

*ご参加をご希望の方は… 万騎が原地域ケアプラザまでお問合せ下さい。

一色先生の医療のはなし ~熱中症について~



寒さも和らぎ、花粉のピークも過ぎて暖かくなってきました。いずれ
梅雨に入り、蒸し暑い日が続くようになります。今回は熱中症の予防に
ついてお話しします。

暑い場所にいたり、運動をすると身体に熱がたまりやすくなります。人体は血管を拡張させたり、汗をかいて身体を冷やそうとしますが、それが間に合わずに熱がこもってしまう状態が熱中症です。体温が上がって脱水が進み、ますます放熱ができなくなってしまい、めまい・頭痛や倦怠感がおこり、最悪の場合は命に関わる状態になります。

日差しが強く気温も高い日に運動すると熱中症を起こしやすくなることは皆さんご存じと思いますが、高い湿度も熱中症の原因となります。雨上がりの暖かい日に庭仕事をしているときなども要注意です。特にご高齢の方は一旦動けなくなると水分を取れないまま日射にさらされ続けることになり、ますます病状が悪化します。こまめに休憩と水分をとること、同居のご家族がいれば定期的に様子を見ること、体調が悪いときは無理をしないことが重要です。

現在新型コロナウイルス感染症の流行も沈静化しており、散歩しているときなど、屋内や人が密集している場所でなければマスクを着用する必要はありません。マスクにより息苦しくなり、呼吸による放熱がうまくできなくなって特にご高齢の方は体調を崩しやすいので注意してください。

真夏だけでなく、春から梅雨の季節も熱中症には注意しましょう。

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

「春のちぎり絵 完成」

先月お知らせしました春の作品「竹の子」と「桜」が完成しました。色彩も鮮やかに桜の木に止まっている鶯や、手にフォークを持った虫がとてもかわいく表現されています。ケアプラザへご来所の際はぜひご覧下さい。



白 内 障

人の目は、よくカメラに例えられますが、カメラのレンズに相当するのが水晶体です。外からの光を集めてピントを合わせる働きをもっています。正常な水晶体は透明で、光をよく通します。しかし老化や様々な原因で水晶体の中身のタンパク質が変性して、濁ってくることにより視力が低下します。「まぶしくなる」「目がかすむ」「くすんだように見える」といったものですが痛みや充血はありません。さらに進行すると瞳孔(黒目)部分が白くあるいは黄色く見えるようになります。見えにくいと思ったときには眼科に行き、相談しましょう。

デイサービスの見学は随時受け付けています

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 タ 16:00~18:00(実働 4 時間) ★週3日からでOK

待遇：昇給年1 交通費全額支給、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<食事サービスについて>

No.198

ひとり暮らしなどの中重度要介護者（要介護2以上及び要介護1・要支援の一部）等で食事の用意が困難な方のうち、食事に関するサービスの利用調整（心身の状況や介護力）の結果により、栄養のバランスのとれた食事を直接手渡しし、安否確認をおこないます。（1日1食、週5日）事業所ごとに設定した食材費等の実費相当額（700円以内）が自己負担となります。詳しくは担当のケアマネジャーにお聞きください。

6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⇒		かけはしねっと 	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	7	8 こすもすカフェ 笑い体操クラブ	9 書道教室	10
11 きらっと ハピネス	12	13 子育て支援者会場 出張ひろば in 南まきが原自治会館	14 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう！ 骨盤体操(休止中)	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	20 子育て支援者会場	21 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾 笑い体操クラブ	22 リズム体操	23 万騎が原 デッサン会 書道教室	24 みんなの 漢字塾
25	26 あいうえお〜っ！	27 子育て支援者会場	28 骨盤体操(休止中)	29	30	

＜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、**4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。＞

～地域の活動紹介～ **MaMa♡Kids**

旭南部地区組織の皆さんが地域の親子を対象に子育て広場を開催しています。

【開催日】毎月 第3木曜日 10:45～11:15

【会場】桜公園（本宿東部自治会館隣）

【対象】未就学児親子 【参加費】無料

【主催】旭南部地区社会福祉協議会

【協力】旭南部地区保健活動推進員

旭南部地区民生委員・児童委員協議会

【その他】コロナの状況により休止の場合あり。

雨天休止

【持ち物】飲み物等

【問合せ】

地域活動交流迄



「リトルサービス」担い手募集

地域の中でサポートを必要としている方への支援を行っている活動団体「リトルサービス」が、担い手の募集をしております。

【活動範囲】

万騎が原地区連合自治会・旭南部地区連合自治会・南まきが原自治会エリアの依頼者宅に伺って作業を行います。

【活動内容】草むしり・芝刈り等

【費用弁償】

ボランティア1人につき、1時間600円の費用弁償を致します。

【問合せ】地域活動交流迄



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。

