

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。

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】6月28日(水) 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



健康チェックデー 出張版

- 会場を「せいじょう庵」に移して、計測と軽運動を行います。お気軽にお越しください。
- 【日 時】7月3日(月) 10:00~11:30
 - 【対象者】地域の方 【参加費】無料
 - 【場 所】せいじょう庵
(県営万騎が原団地 7号棟 101号室)
 - 【内 容】計測・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



ラク家事講座



シニアの方を対象に、お洗濯やお掃除が簡単にできる家事の仕方について学びます。

- 【日 時】7月12日(水) 10:00~11:30
- 【対象者】シニアの方
- 【参加費】無料
- 【場 所】多目的ホール
- 【持ち物】筆記用具・飲み物
- 【講 師】花王グループカスタマーマーケティング(株)
- 【問合せ】地域活動交流迄



横浜の歴史を学ぶ ~高島嘉右衛門編~

- 港町横浜の発展に寄与し、地名の由来にもなっている、高島嘉右衛門について学びます。
- 【日 時】7月17日(月) 10:00~11:30
 - 【場 所】せいじょう庵 【定 員】10名
 - 【参加費】無料 【対 象】地域の方
 - 【講 師】加藤 明彦 氏
(旭区生涯学習アドバイザー)
 - 【持ち物】筆記用具・飲み物
 - 【問合せ】地域活動交流迄



ギターの演奏会

7月の地域サロンでは、ボランティアの方に協力いただき演奏会を開催いたします。

- 【日 時】7月12日(水) 10:00~11:30
- 【場 所】ふれあい連合会館
- 【主 催】万騎が原地区社会福祉協議会
- 【共 催】万騎が原地域ケアプラザ
- 【対 象】地域の方 【持ち物】飲み物等
- 【問合せ】地域活動交流迄

出張ひろば in 南まきが原自治会館

- 【日 時】毎月第3火曜日 10:00~11:30
※ 7月と9月はお休みになります。
- 【場 所】南まきが原自治会館
- 【申込み】事前予約制。申込みは「ひなたぼっこ」
(TEL: 045-442-3886) へご連絡ください。
- 【対 象】未就学児と保護者 【参加費】無料
- 【主 催】地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」
- 【共 催】万騎が原地域ケアプラザ

万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

グループホームとは

グループホームは認知症の方が家庭的な雰囲気の中、5～9人で共同生活を送りながら、日常生活の介護を受ける施設です

～ 近隣施設の紹介 ～

フレンドィ本宿 (旭区本宿町18-14) TEL: 360-3156



閑静な住宅街にありますので、安心して生活していただくことができます。また、食事は食材を取り寄せ、手作りしていますので、おいしい食事を楽しくいただけます。

サリユールあさひ弐番館 (旭区桐が作1804-16) TEL: 355-6755

オンライン外出会や移動販売などを活用して、皆さんが楽しめるイベントを開催しております。弐番館では手づくりの美味しい料理で皆さんに喜ばれています。

一色先生の医療のはなし ～食中毒に注意～

もうしばらくで梅雨の季節となります。蒸し暑い梅雨は細菌が増殖しやすい季節です。私のクリニックにも急な嘔吐・下痢を発症した患者さんが増えてきました。今回は食中毒(感染性腸炎)の予防についてお話しします。

感染性腸炎は発熱、腹痛、嘔吐、下痢などの症状を引き起こす細菌感染症です。原因菌としてはサルモネラ菌(食肉、卵)、カンピロバクター(鶏肉)、黄色ブドウ球菌(生菓子・弁当・おにぎりなど)、腸管出血性大腸菌(肉)などがあります。(カッコ内は原因となる食材)食中毒を防ぐための注意点を紹介します。

- 肉類、卵、魚介類は75度以上で1分以上、中心部までよく加熱してください。
- 火を通した後に時間を置いて食べる時には再度加熱しましょう。
- 消費期限を過ぎた食品は使用しないでください。
- 食材を室温で放置せず、冷蔵庫で保管してください。
生の魚や肉だけでなく、おにぎりなどを常温で放置しても細菌が繁殖することに注意してください。
- 手や、まな板などの調理器具をこまめに洗いましょう。
生の肉や魚に付着している細菌を調理中に他の食材に移してしまうと感染性腸炎の原因となります。食材を変えるごとに手や調理器具をこまめに洗いましょう。器具には熱湯をかけるとより効果的です。



最後に、日頃の健康管理も大切です。体力が弱って免疫力が落ちると重症化しやすくなります。また、食欲がなく吐き気などで水分が充分に取れない場合や下血した場合にはすぐ医療機関を受診してください。

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](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



「レクリエーション」



デイサービスでは機能向上のためレクリエーションを実施しています。今週は「ピンポンでホールインワン」です。ピンポン玉を紙コップに入れるゲームですが、上腕の筋力や集中力を向上させるためだけでなく、楽しく他の利用者との交流を深めることを目的としています。

利用者さんや職員の明るい声援が沢山ありました。



老人性うつ

近年増加傾向にあり、認知症と間違われやすいので注意が必要な「老人性うつ」は正式な病名ではなく、65歳以上の人が発症するうつ病を総称した言い方になります。老人性うつの人に多い「終日ぼんやりしている」「元気をなくしている」と言った症状は、認知症の初期症状にもよくみられるので、認知症と誤解されることも少なくありません。老人性うつを発症した人は頭痛やめまいをはじめ、食欲不振や吐き気など身体面の不調も訴えることが多く、認知症との間の違いは症状の進行速度の違いです。認知症の進行速度は緩やかなので、発症している事自体気づかないこともありますが、老人性うつは短期間のうちに様々な症状が表れるので周囲の人が「最近様子がおかしい」と気づきやすいのです。認知症ときめつけず老人性うつの発症も疑ってみることが重要です。

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 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<特定福祉用具の購入>

No.199

要介護、要支援の認定を受けている方が特定福祉用具販売事業所から特定福祉用具を購入した場合1年間で10万円を限度に購入費の一部が払い戻されます。対象品目はポータブルトイレなどの腰掛便座や入浴用イス、入浴用手すり、浴槽台などの入浴補助用具などがあります。購入費の払い戻しを受けるには条件がありますのでケアマネジャーにご相談下さい。

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 (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 (せいじょう庵) 音楽サロン 「ロココーネ」	4 子育て支援者会場	5 <u>笑い体操クラブ</u>	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 ラク家事講座 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう！ 骨盤体操(休止中)	13 <u>こすもすカフェ</u> (せいじょう庵)	14 <u>書道教室</u>	15 こども書道 「とめ・はね」	
16 ハピネスヨガ	17 海の日 横浜の歴史を学ぶ会 (せいじょう庵)	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 <u>笑い体操クラブ</u>	20 囲碁「天元」	21 いきいき会 チェアヨガ	22 <u>清正夏まつり</u>	
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)	27 <u>リズム体操</u>	28 万騎が原 テッサン会 <u>書道教室</u>	29	

＜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、**5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。＞

ボランティア講座「車いす体験会」

正しい操作方法について学び、ボランティア等の地域の活動に生かしてみませんか？

【日 時】6月30日(金)

15:30~16:30

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ



地域の方からご協力いただきました。

- 紙おむつと
清掃用具
寄付 (金子様)



～地域の活動紹介～ 体操教室

5月より旭南部地区の保健活動推進員主催の自彊術を行う活動がスタートしました。

心と体の調和を図るからだにやさしい体操教室です。ぜひお越しください。

【日 時】毎月第3土曜日 10:00~11:00

予定：6/17、7/15、9/16、10/21

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【主 催】旭南部地区保健活動推進員

【場 所】南本宿レストハウス

【問合せ】当日参加自由

詳細は地域ケアプラザ迄

【持ち物】タオル・飲み物

ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。



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。

