

# あなたと優駿 7月号

発行日：令和5年 6月 25日

(342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。

### 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】シニアの方 【参加費】無料

【場所】多目的ホール

【講師】花王グループカスタマーマーケティング(株)

【持ち物】筆記用具・飲み物

【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

【対象】地域の方 【参加費】無料

【場所】せいじょう庵 【定員】10名

【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



### ★リズムで遊ぼう!★

万騎が原地区内にある生活介護事業所「レゾナンス」にて、親子を対象としたリズム体操を行います。普段障害のある方が活動をしている場で、みなさんといっしょに楽しく遊みましょう!

【日時】8月18日(金) 13:30~15:30

【参加費】無料

【対象】地域の親子(小学生1~3年生とその保護者) 【定員】定員4組8名(申込制)

【場所】レゾナンス(旭区万騎が原9番地2)

【持ち物】上履き・飲み物・着替え(または動きやすい服装でお越しください)

【共催】横浜市社会福祉協議会・万騎が原地域ケアプラザ

【問合せ】地域活動交流迄



### 親子で日本画に触れてみよう

日本画の画材を使って、うちわ作りをします。

【日時】8月9日(水) 13:30~15:00

【対象】小学生 【定員】10名(申込制)

【参加費】こども1人につき700円(材料費込)

※親子での参加も可能です。

【講師】新倉佳奈子先生【場所】多目的ホール

【持ち物】汚れてもよい服装・タオル・飲み物等  
・書道道具(お持ちの方)

【問合せ】地域活動交流迄

### こども硬筆教室「伊吹」

ボランティア講師に協力いただき、地域のこどもを対象に実施します。

【日時】8月21日(月) 14:30~15:30

以降、毎月第3月曜日同時間帯実施

【対象】年中~小学生(小学1年生迄)

【参加費】500円 【定員】4名(申込制)

【持ち物】筆記用具(2B鉛筆・消しゴム)  
・10マスノート

【場所】せいじょう庵【問合せ】地域活動交流迄





# 子育て支援者会場 あさひ DE あ・そ・ぼ



子育て支援者(先輩ママ)とおしゃべりしながら親子で楽しい時間を過ごしませんか？  
相談がなくても大丈夫です。これからパパママになる方も大歓迎です。

- 【日 時】 毎週火曜日 9:30~11:30 【会 場】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール  
 【対 象】 乳幼児とその保護者等 【持ち物】 飲み物・バスタオル(乳幼児用)等  
 【参加費】 無料(申し込み不要) 【その他】 当日直接会場にお越しください。  
 【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

### 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。横浜市スポーツ協会の講師による体操指導や、栄養士・歯科衛生士の健康講座、ケアプラザ協力医の一色聡一郎先生にご参加いただくなどの、スペシャルバージョンの回もご用意しております。「最近、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！  
(＊栄養士、歯科衛生士の日程は現在調整中です。決まり次第お知らせします)

＊年間スケジュール＊ 時間が赤字で表示されている回が「スペシャルバージョン」です！

月	日	時間	内容	月	日	時間	内容
4	27 (木)	13:30~ 14:30	体組成・握力測定 ミニ体操	10	26 (木)	13:30~ 14:30	体組成・握力測定 ミニ体操
5	25 (木)	13:30~ 15:00	みんなで脳トレ！ (講師あり)	11	23 (木)	13:30~ 15:00	いつもの内容&「一色先生がやってくる！」
6	22 (木)	13:30~ 14:30	体組成・握力測定 ミニ体操	12	28 (木)	13:30~ 14:30	体組成・握力測定 ミニ体操
7	27 (木)	13:30~ 15:00	いつもの内容&「一色先生がやってくる！」	R6 1	25 (木)	13:30~ 14:30	体組成・握力測定 ミニ体操
8	24 (木)	13:30~ 14:30	体組成・握力測定 ミニ体操	2	22 (木)	13:30~ 14:30	体組成・握力測定 ミニ体操
9	28 (木)	13:30~ 14:30	体組成・握力測定 ミニ体操	3	28 (木)	13:30~ 15:00	みんなで脳トレ！ (講師あり)

【定 員】 10名程度 ＊初めて参加される方は、お電話でお申込みください。

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ・多目的ホール

【持ち物】 マスク(運動時も含め、原則着用を推奨しております)、  
動きやすい服装、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、栄養士、歯科衛生士

【ご協力】 万騎が原地域ケアプラザ・協力医 一色聡一郎先生(一色外科胃腸科・院長)

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ 寺山迄



\*\*\* 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

## 七夏の飾り「吹きながし」

今月の7月7日は七夕です。利用者さま、スタッフで七夕飾りの「吹きながし」を作成しました。短冊には思い思いの願い事を書き窓に飾りました。風にゆれる色とりどりの「吹きながし」は、夏を連れてきたようです。



## 声帯の老化

言葉が聞き取りにくいといわれたら声帯の老化が考えられます。マスク生活で声を出す機会が少なくなったことも考えられます。60歳を過ぎる頃から、声帯は加齢で衰えると言われていています。何も対策をせずにいると、声帯が委縮してますます声が出しづらくなります。声帯の老化は声が出にくくなるだけでなく、息が漏れることで肺のふくらみが十分ではなくなり、上半身が不安定な状態になって体に力が入れづらくなり、転びやすくなります。予防のおすすめは、風呂場トレーニングです。暖かい環境は声が出やすいので入浴時に1分間前後歌うのを習慣とすると良いでしょう。選曲は音域が幅広い童謡が最適。異常を感じたら耳鼻咽喉科、できれば言語聴覚士が在籍する医療機関で検査してもらうことをおすすめします。

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 タ 16:00~18:00(実働4時間) ★週3日からOK

待遇：昇給年1回、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<介護保険割合証について>

No.200

介護サービスなどを利用した時の利用者負担割合を記載した「介護保険負担割合証」は、要支援・要介護認定を受けている全ての介護保険者に交付されます。負担割合証は、前年の所得により利用者負担割合を決定し、認定を受けている方には7月中に、新しく要支援・要介護認定を受けた方には認定結果の通知と併せて交付します。適用期間は8月1日から翌年の7月31日までとなります。新しい負担割合証が届きましたら、担当のケアマネジャーや介護事業所にお知らせください。



日	月	火	水	木	金	土
《カレンダーの見方》 午後実施の 事業→二重線		<b>1</b> あさひ DE あそぼ	<b>2</b> <u>笑い体操クラブ</u>	<b>3</b> 囲碁「天元」	<b>4</b> いきいき会 チェアヨガ	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> 健康チェックデー (せいじょう庵) <u>音楽サロン</u> 「ロココーネ」	<b>8</b> あさひ DE あそぼ	<b>9</b> <u>親子で日本画に</u> <u>触れてみよう</u> 骨盤体操(休止中)	<b>10</b> <u>こすもすカフェ</u> (せいじょう庵)	<b>11</b> 山の日 <u>書道教室</u>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> あさひ DE あそぼ 出張ひろば in 南まきが原自治会館	<b>16</b> 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾 <u>笑い体操クラブ</u>	<b>17</b> 囲碁「天元」	<b>18</b> いきいき会 チェアヨガ <u>リズムで遊ぼう!</u>	<b>19</b> こども書道 「とめ・はね」
<b>20</b>	<b>21</b> 大掃除会 夏の陣 <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	<b>22</b> あさひ DE あそぼ	<b>23</b> 骨盤体操(休止中)	<b>24</b> <u>リズム体操と</u> 計測会	<b>25</b> 万騎が原 デッサン会 <u>書道教室</u>	<b>26</b> <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
<b>27</b> きらっと ハピネス	<b>28</b> あいうえお〜!	<b>29</b> あさひ DE あそぼ	<b>30</b> <u>笑い体操クラブ</u>	<b>31</b>	万騎が原地域 ケアプラザHP QRコード⇒	

＜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、**6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。＞

## せいじょう 清正夏まつりについてのお知らせ

本年は諸般の状況を鑑み、「清正夏まつり」を法人内部の関係者のみで実施致します。一般の方の参加はできませんのでご了承ください。感染症が落ち着き、一日でも早く安心して地域の皆様が参加していただけるよう、職員一同心より願っております。



## ギターの演奏会

- 【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

## ケアプラザ大掃除会 夏の陣

貸室団体の皆様にご協力いただき実施します。  
**【日 時】8月21日(月)10:00~11:00**  
**【持ち物】**雑巾・掃除の出来る服装でお越し下さい。  
**【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。



## 地域の方からご寄付いただきました。

- ・ケアシート
- ・パッド
- 寄付 (伊東様)



## 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。**

