

あなたと優駿 8月号

発行日：令和5年 7月 25日

(343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 お試し自習室

夏休みの期間中、自習室として開放します。

【日 時】8月22日(火) 10:00~12:00
8月24日(木) 13:00~15:00

【対 象】小学生高学年~中学生 【定 員】各8名

【場 所】せいじょう庵 【参加費】無料

【持ち物】課題や宿題・筆記用具等

【その他】職員が時間内常駐いたします。

【問合せ】地域活動交流迄



夏休みの書道の会

夏休みの書道の宿題や課題をボランティア講師がサポートします。

【日 時】8月24日(木) 10:00~12:00

【対 象】小学生~中学生

【場 所】ボランティアルーム

【参加費】500円 【定 員】5名(申込制)

【持ち物】書道道具一式と半紙・課題や宿題

【問合せ】地域活動交流迄



「連鶴」を作しましょう

1枚の紙から連なった鶴が出来上がる「連鶴」で今回は「陽光」を作ります。

【日 時】9月30日(土) 10:00~12:00

【対 象】地域の方 【定 員】6名(申込制)

【場 所】ボランティアルーム

【参加費】200円

【講 師】真田 直美 先生

【持ち物】ハサミ・定規・鉛筆

【問合せ】地域活動交流迄



一色先生の講演会

ケアプラザの協力医の一色先生に「脳卒中について」お話しいただきます。

【日 時】10月5日(木) 10:00~11:30

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【講 師】一色外科胃腸科 一色 聡一郎先生

【定 員】15名(申込制)

【参加費】無料 【対 象】地域の方

【持ち物】筆記用具・飲み物 等

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



フットケア講座 ~万騎が原足湯~

足の健康についての講座と、足浴で日頃の疲れを癒してみませんか？

【日 時】9月29日(金) 10:00~11:30

【対 象】地域の方 【定 員】10名(申込制)

【場 所】せいじょう庵 【参加費】無料

【内 容】講義・セルフフットマッサージ・足浴等

【持ち物】タオル(足浴用)・飲み物

動きやすい服装でお越しください

【問合せ】地域活動交流迄



万騎が原絵本文庫

ケアプラザで絵本の貸出を始めます。絵本はどなたでも借りることが出来ます。

【貸出について】

- ・無料で一度に最大3冊まで借りられます。
- ・貸出期間は最大3週間までとなります。
- ・借りる際は、受付にて貸出帳へのご記入をお願い致します。

【その他】絵本は丁寧に扱ってください。

【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

熱中症に気を付けましょう！

人間の体温は36～37℃に、自動的に調節する力を持っていますが、この機能が壊れてしまう状態のことを「熱中症」といいます。

熱中症になると、どうなってしまうの？

- 軽度のうちは … めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない
- 中度になると … 頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感
- これは危険！ … 意識がない・けいれん・高い体温である・応答が不明瞭・歩行困難



どのような時に起こるの？

- どんな時でも起こります。外で活動をしている時に限らず、室内でのスポーツでも起こる。
- 天候について…気温が30℃以上の日、特に33℃を超えると危険。

高齢者の場合は…

- 暑い日中に外で起きるケースより、圧倒的に「夜間に」「室内で」というケースが多い。

どうして室内で起こるの？

- 家の中の温度は、昼も夜もそんなには変化がない（外気温ほどの変化がない）
- 暑さを感じにくくなっており、特に夜は眠っていると、自分の体の変化に気づきにくい。

どうして高齢者は、熱中症を起こしやすいの？

- ・暑さやのどの渇きを感じにくく、また汗をかきにくくなっている為、水分を取らない
- ・体の水分量が少ないため、脱水症状を起こしやすくなる。熱中症が重症化しやすくなる。
- ・昔に比べて暑くなっている（夏日、猛暑日、熱帯夜）。



何に気をつければいいの？

・水分をとる

最低一日に1ℓの水分が必要。発汗時にはその分を足す。目安は、2時間毎に200ml。時間ごとに飲むと予防になる。飲み物は、水か麦茶、運動時は、スポーツドリンクを半分程度に薄めたものがよい。

・温度計を部屋に置く

エアコンの表示温度だけではなく、実際の温度がどのくらいなのかを確認する。

置く場所や高さは、生活をする場所（居間など）や高さに合わせると（座る高さに置く）よい。

・うまく節電しましょう

帰宅時は、体を十分に冷やしたほうがよい。節電のため、エアコンをつけない、というのは止める。

エアコンのフィルターを定期的に掃除すると、効きがよくなり、節電にもなる。

・寝る前に、コップ一杯の水を

睡眠中に熱中症になるケースがとても多いため、水分補給をしてから就寝するようにする。

*** 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

「七夕交流会」

7月6日(木)に、まきが原幼稚園・まきが原愛児園・グリーンサイド清盛・地域ケアプラザ4施設合同の七夕交流会が行われました。当日はとても良い天気、七夕の由来の劇を園児たちと見たり、歌や手遊びをして交流しました。久しぶりの交流会を皆さまとても心待ちにしており、笑顔で楽しめました。



骨粗しょう症

骨粗鬆症とは骨密度が低下し、骨の強度が弱くなることで骨折などが起こりやすくなる病気で閉経後の女性に多くみられることが特徴です。骨粗鬆症ではわずかな衝撃によって起こる骨折が大きな問題となります。特に多い骨折は、椎体圧迫骨折で背中や腰の骨が押しつぶされてしまう骨折です。日常の軽い動作でも発生することがあり、自覚症状がないことも多く背骨の変形や身長低下などで気づく場合もあります。

歩行中の転倒などによる大腿近位部骨折にも注意が必要です。疼痛管理や治療のため長期間ベット上の生活になることで廃用症候群となる方も多くいます。

予防のため、カルシウムやビタミンD(きくらげ、サケ、きのこ類)、ビタミンK(納豆、ブロッコリー)など骨量を増やす食事を心がけましょう。

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 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<オーラルフレイル>

No.201

「フレイル」とは加齢に伴って心身が衰えた状態の事です。

お口の中にもフレイルはおこる事はお存じですか？コロナ禍により色々な制限から食べる機能や話す機能がいつの間にか低下し「オーラルフレイル」を招いてしまいます。定期的に『お口の管理』をお勧めします。詳しい事はケアマネージャーにお尋ねください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------------|---|--|--|---|--|------------------------|
| 《カレンダーの見方》 午後実施→二重線 青文字→せいじょう庵 | | 万騎が原地域ケアプラザHP QRコード→  http://www.makigahara-cp.jp/ | | | 1 いきいき会 チェアヨガ | 2 |
| 3 ハピネスヨガ | 4 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」 | 5 あさひ DE あそぼ | 6 骨盤体操(休止中) | 7 囲碁「天元」 | 8 | 9 |
| 10 きらっと ハピネス | 11 | 12 あさひ DE あそぼ | 13 | 14 <u>こずもすカフェ</u> (せいじょう庵) 笑い体操クラブ | 15 いきいき会 <u>リズムで遊ぼう!</u> | 16 こども書道 「とめ・はね」 |
| 17 ハピネスヨガ | 18 敬老の日 <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵) | 19 あさひ DE あそぼ | 20 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾 骨盤体操(休止中) | 21 囲碁「天元」 | 22 万騎が原 デッサン会 | 23 <u>みんなの漢字塾</u> |
| 24 | 25 あいうえお〜! | 26 あさひ DE あそぼ | 27 | 28 <u>リズム体操と</u> 計測会 笑い体操クラブ | 29 いきいき会 チェアヨガ <u>フットケア講座</u> (せいじょう庵) | 30 「連鶴」を つくりましょう |

＜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、**7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。＞



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びましょう!

【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)

【持ち物】上履き・飲み物・着替え(動きやすい服装)

【場 所】レゾナンス(万騎が原9番地2)

【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

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



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。

