

# あなたと優駿 9月号

発行日：令和5年 8月 25日

(344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。

### 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



### 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

【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

### GoTo 大池♪

地域の方を対象に、こども自然公園を含む、大池町内のウォーキングを行います。

【日 時】 10月16日(月) 9:30~11:30

※ 雨天時は 10月20日(金)に順延します

【定 員】 10名(申込制)

【参加費】 無料 【対 象】 地域の方

【場 所】 万騎が原公園(ふれあい会館前)

【持ち物】 タオル・飲み物

【問合せ】 万騎が原地域ケアプラザ迄



### 認知症サポーター養成講座

地域で認知症の方をサポートする為の養成講座を実施します。



【日 時】 10月18日(水) 13:30~15:00

【内 容】 認知症についての正しい知識の修得

【場 所】 地域ケアプラザ 【対 象】 地域の方

【講 師】 旭区ひまわりの会 【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物・筆記用具等

【申込み】 地域活動交流迄(定員 15名 申込制)

【その他】 認知症サポーターカードを配布します。



### 万騎が原手話教室

地域の方を対象に全 10 回の手話教室を行います。

【日 時】 10月7・28日(土) 13:30~15:00

11月4・25日(土) 13:30~15:00

以降の日程はケアプラザ等にお問い合わせください。

【会 場】 [せいじょう庵](#) 【対象】 万騎が原地区在住者

【主 催】 万騎が原地区社会福祉協議会

【参加費】 初回到 500円 【持ち物】 筆記用具等

【問合せ】 万騎が原地区社協 菊池迄

(TEL: 045-391-2598)



### リズム体操と計測会 SP

今回のリズム体操は鈴木歯科院長の鈴木善久先生にお越しいただく特別版です。

【日 時】 10月26日(木) 13:30~15:00

【対象者】 地域の方 【参加費】 無料

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ

【講 師】 鈴木 善久氏(鈴木歯科 院長)

【内 容】 口腔ケア(オーラルフレイル)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

## 知って安心・終活セミナー

### 第1回 エンディングノート講座

【日 時】10月25日(水) 10:00~11:30

【講 師】万騎が原地域ケアプラザ  
地域包括支援センター職員



エンディングノートは「人生の棚卸」や「もしもの備え」等々 とても役立つ道具です。一緒に始めてみませんか？

### 第2回 初心者向け おカネの話セミナー

【日 時】11月 1日(水) 10:00~11:30

【講 師】アミエル税理士法人  
税理士 留目 津氏



相続・贈与・遺言を「将来に備える」「誰にでも役立つ」「わかりやすい」視点でお話しします。気軽にお越し下さい。

### 第3回 お葬式のツボ講座

【日 時】11月 8日(水) 10:00~11:30

【講 師】株式会社メモワール  
終活コーディネーター 粕谷 昌二郎氏



葬儀もお墓もここ数年でかなり変わってきました。今時の葬儀情報、よくある注意点もお伝えします。

【対象者】地域の方

【参加費】無料

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ

【定 員】30名

【申込み】地域包括支援センター迄お申込みください。

## 一色先生の医療のはなし ~食中毒に注意~

5月8日から新型コロナウイルス感染症は5類感染症に格下げされ、法律上の感染者の行動制限はなくなりました。しかし、日本国内では依然として新型コロナ感染症の流行が拡大しており、現在診療所に来る発熱患者さんの大半はコロナです。あまり報道はされなくなりましたが、大人数が集まるイベントの参加者から多数の感染者が出るケースもあります。

ただ、ワクチン接種の普及とウイルス自体の弱毒化により大部分の患者さんは軽症であり、数日で症状は改善し、1週間で感染力もなくなります。症状は発熱・咽頭痛・鼻水・咳などで風邪と見分けがつかせませんが、コロナの特徴としては高熱と強い咽頭痛、そして一部に後遺症として1か月ぐらい咳や味覚障害が続く方がいらっしゃいます。

現在コロナの検査は薬局などで購入できる市販抗原検査キットでご自身で行うことができます。ただし医療機関での検査に比べると精度が低く、市販キット陰性でも医療機関の検査で陽性、ということはよくあります。逆に市販キットで陽性の場合にはコロナと考えてまず間違いありません。コロナに感染しても(あるいはコロナ感染が疑われても)軽症で水分が充分にとれる方はすぐ医療機関へ駆け込む必要はありません。基本的には通常の風邪と同じ対症療法になります。症状が辛いときは市販の解熱鎮痛薬・咳止めなどを使用し、自宅でなるべく安静に過ごしてください。症状が出始めてから1週間は他の方に感染する危険がありますので、やむを得ず外部の方と接触する場合は必ずマスクを着用してください。

なお、コロナ感染者の同居のご家族が発熱・咽頭痛を発症した場合は100%コロナに感染しています。市販のキットで陰性でも必ず上記のような対応を取ってください。

メリハリのある対応で感染拡大を食い止めましょう。

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](tel:362-3354) 担当：木下・寺山・伊藤

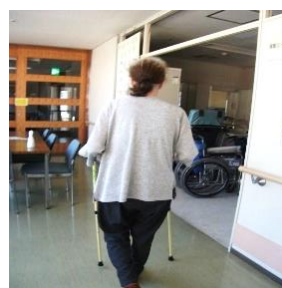
# デイサービスだより



## 「ポールウォーキング」



デイサービスでは以前より運動不足の解消とリフレッシュを目的に、ポールウォーキングを勧めています。猛暑で思うように外出できず自宅で過ごされている利用者も多くいらっしゃいます。こんな時こそ心と体を元気にして頂きたいと思い、多くの利用者にお声掛けをして楽しんでいただいています。



## 変形性膝関節症

男女比は1：4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因(遺伝子)も関与しています。半月板損傷などの外傷等の感染の後遺症として発症することもあります。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎにより、すり減り関節が変形します。

### 予防(日常生活での注意点)

- ★ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える。
- ★正座をさける。
- ★肥満であれば減量する。
- ★洋式トイレを使用する。
- ★膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする。

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 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<運動型デイサービス>

No.202

運動型デイサービスでは、生活等に関する相談及び助言、個々の健康状態の確認をおこない、運動機器の使用やリハビリ運動を取り入れ、運動機能の回復や維持を目指したプログラム実施します。

一般的なデイサービスと違い、食事や入浴サービス、レクレーションが無い事も特徴です。詳しい内容はケアマネジャーにお聞きください。

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 ハピネスヨガ	2 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	3 あさひ DE あそぼ	4	5 一色先生の 講演会	6 いきいき会 チェアヨガ	7 <a href="#">万騎が原</a> <a href="#">手話教室</a> (せいじょう庵)
8 きらっと ハピネス	9	10 あさひ DE あそぼ	11 <a href="#">笑い体操クラブ</a> 骨盤体操(休止中)	12 囲碁「天元」 <a href="#">こずもすカフェ</a> (せいじょう庵)	13	14
15 ハピネスヨガ	16 GoTo 大池	17 あさひ DE あそぼ 出張ひろば in 南まきが原自治会	18 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾 <a href="#">認知症サポーター</a>	19	20 いきいき会 チェアヨガ	21 こども書道 「とめ・はね」
22	23 あいうえお〜！ <a href="#">こども硬筆「伊吹」</a> (せいじょう庵)	24 あさひ DE あそぼ	25 エンディング ノート講座 <a href="#">笑い体操クラブ</a> 骨盤体操(休止中)	26 <a href="#">リズム体操と</a> <a href="#">計測会 SP</a>	27 万騎が原 テッサン会	28 <a href="#">みんなの</a> <a href="#">漢字塾</a> <a href="#">手話教室</a> (せいじょう庵)
29	30	31 あさひ DE あそぼ	《カレンダーの見方》 午後実施→二重線 <a href="#">青文字→せいじょう庵</a>		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、[8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。＞



## ハピネスヨガ

## 「連鶴」を作しましょう

【日 時】毎月第1・3日曜日 10:00~11:00  
 【講 師】尾形 美和 先生  
 【場 所】地域ケアプラザ【対 象】地域の方  
 【定 員】8名(申込制) 【参加費】550円  
 【持ち物】タオル・飲み物・バスタオル・軽装  
 【問合せ】地域活動交流迄

【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】万騎が原地域ケアプラザ  
 【講 師】真田 直美 先生【参加費】200円  
 【持ち物】ハサミ・定規・鉛筆  
 【問合せ】地域活動交流迄

## みんなでスリーA

ゲーム感覚で脳トレを行う会を行います。  
 【日 時】10月6日(金) 13:30~15:00  
 【定 員】10名(申込制)【対 象】地域の方  
 【場 所】[せいじょう庵](#) 【参加費】無料  
 【講 師】田村 加代子先生【問合せ】ケアプラザ迄

## 地域活動交流 非常勤職員募集！

地域に関わるお仕事を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）  
 【業 務】事業企画の補佐・貸室受付 等  
 【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ 向井迄

## 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。](#)

