

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。

オカリナ演奏会

地域の交流の場として開催している万騎が原地域サロンでオカリナの演奏会を行います。

【日時】10月11日(水)10:00~12:00

【対象】地域の方 【参加費】無料

【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

【場所】万騎が原ふれあい連合会館

【問合せ】地域活動交流迄

※ 当日会場に直接お越しください。

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。

秋のウクレレ演奏会

ボランティア団体がウクレレの音色に併せてフラダンスを披露します。

【日時】11月20日(月)14:00~15:00

【対象】地域の方

【参加費】無料(当日直接会場にお越しください)

【協力】ウクレレ友遊会

【場所】万騎が原地域ケアプラザ

【持ち物】飲み物・タオル

【問合せ】地域活動交流迄

せいじょう庵 サロン

ボランティアの方に協力いただき、フラワーリースづくりを行います。(全2回の講座です)

【日時】①11月29日(水)10:00~11:30

②12月13日(水)10:00~11:30

【場所】せいじょう庵 【定員】8名(申込制)

【対象】シニアの方 【参加費】700円(材料費込)

【内容】フラワーリース作り

【持ち物】飲み物・タオル

【問合せ】地域活動交流迄

認知症について知ろう!学ぼう!

旭公会堂で行われる旭区認知症普及啓発講演会の様子をケアプラザでサテライト視聴できます。

【日時】11月16日(木)14:00~16:00

【場所】万騎が原地域ケアプラザ(サテライト会場)

【定員】20名(申込制) 【対象】地域の方

【講師】村山 由子氏(横浜ほうゆう病院 看護師)

【内容】・老人看護専門看護師による講演

・若年性認知症デイサービス GRASP のライブ演奏

【問合せ】地域活動交流迄

制服リユースのご協力をお願いします。

地域の皆様よりご寄付いただいた制服等は、今後地区内で開催予定のイベント時に、必要な方に無料で提供いたします。

【受付期間】10月20日(金)~11月15日(水)

各日9:00~18:00迄

【募集物品】・万騎が原中学校の制服

・柔道着、ジャージなど

【主催】万騎が原地区社会福祉協議会

【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

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。

旭区徘徊SOSネットワークシステム

徘徊している方をできるだけ早く、ご家族の元へ安全にお返すためのシステムです。

SOSネットワークシステムを利用するには？

事前登録をおすすめします。SOSネットワーク連絡機関（お近くの地域ケアプラザ等）にお問い合わせ下さい。あらかじめ登録しておくこと、神奈川県警に事前に情報提供されるほか、いざというときにスムーズに対応できます。



徘徊ってなんですか？

徘徊というのは、認知症の症状の一つです。家を出て、途中で自分がどこにいるか、自分の家がどこなのかわからなくなって道に迷ってしまうことです。徘徊は急いで保護しないと危険なことがあります。

どうして危険なんですか？

道に迷っている間に
○体の水分不足などで衰弱してしまったり
○車にひかれそうになったり
○つまづいて転んで骨を折ったり
時には命に関わることもあります

徘徊している可能性のある人は

- ・表情はぼんやり、時として疲れている
- ・不安そうで落ち着かない
- ・季節違いの服装
- ・手ぶら
- ・ちぐはぐな履物

徘徊している方を見かけたら

- ・まず、やさしく声をかけましょう
- ・どこかへ行ってしまわないように見守って下さい
- ・長時間歩いていることもあるので、水やお茶などの飲み物をすすめてください
- ・自宅などの連絡先を書いた物を、持ったりつけたりしている場合は連絡先へ、わからない場合は警察へお電話下さい

*** 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

「今昔交流会」

9月14日(木)ケアプラザ玄関前で、まきがはら愛児園ゆり組園児たちと、今昔交流会がにぎやかに行われました。はじめは緊張ぎみだった園児たちも、手話の合唱「虹」や遊び「バナナ鬼ごっこ」・「大なわ跳び」の紹介で和やかな雰囲気になり、笑い声も所々で上がりました。利用者の皆様も、刺激をたくさん受け笑顔で園児と久しぶりの交流を楽しみました。



目の夏バテ

夏の紫外線を浴び続けるなどした結果、炎症や充血などを起し、目の疲れや視力低下など目のトラブルを訴える患者の数が例年の1.5倍に増えています。「目の夏バテ」の原因は紫外線だけでなく、エアコンの冷氣等により目が渇き、ドライアイが起こることにもよります。

目に届く紫外線は、日傘やサングラスでガードをして対策しましょう。日傘を選ぶときは内部の色も大事です。足元から照り返してくる紫外線対策のために、傘の内部が黒や紺色の物を選びましょう。サングラスを選ぶ際は、レンズの「色」ではなく「紫外線カット加工」が大事です。体の内部から目を守る力を高めるには「ルテイン」の摂取が良いとされています。「ルテイン」はパセリや小松菜に多く含まれています。

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／看護師募集

業務★デイサービス送迎運転手 資格：要普通免許(AT限定可)

★看護師 内容：バイタルチェック 健康管理 機能訓練

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：日曜日・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〈高齢者のうつ病について〉

No.203

高齢者のうつ病と認知症の症状は共通する部分が多く間違えられやすい為発見が遅れる場合があります。大きな環境の変化や日常生活の慢性的なストレスにより発症するリスクが高く、症状の特徴としては精神的な訴えよりめまいや疲労感、日内変動など身体的な不調を訴える場合が多くみられます。他の病気と併発する場合や薬剤の影響による場合もあるため疑わしい場合は早めに医療機関にご相談ください

11月の予定

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			1 おカネの話 セミナー	2 囲碁「天元」	3 いきいき会 チェアヨガ <u>みんなで3A</u> (せいじょう庵)	4 <u>万騎が原</u> <u>手話教室</u> (せいじょう庵)
5 ハピネスヨガ	6 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	7 あさひ DE あそぼ	8 お葬式のツボ <u>笑い体操クラブ</u> 骨盤体操(休止中)	9 <u>こずもすカフェ</u> (せいじょう庵)	10 <u>みんなで3A</u> (せいじょう庵)	11
12 きらっと ハピネス	13	14 あさひ DE あそぼ	15 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾	16 囲碁「天元」 認知症について 知ろう!学ぼう!	17 いきいき会 チェアヨガ <u>みんなで3A</u> (せいじょう庵)	18 こども書道 「とめ・はね」
19 ハピネスヨガ	20 ウクレレ演奏会 <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	21 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会館	22 <u>笑い体操クラブ</u> 骨盤体操(休止中)	23 勤労感謝の日 <u>リズム体操と</u> <u>計測会</u>	24 万騎が原 デッサン会	25 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u> <u>手話教室</u> (せいじょう庵)
26	27 あいうえお〜!	28 あさひ DE あそぼ	29 <u>せいじょう庵</u> <u>サロン①</u> (せいじょう庵)	30	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、9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。＞

GoTo 大池♪



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

【集合場所】万騎が原公園 (ふれあい連合会館前)

【問合せ】地域活動交流迄 【持ち物】飲み物 等



「リトルサービス」担い手募集

地域のお手伝いの活動に参加してみませんか？

【活動範囲】万騎が原連合自治会・旭南部
連合自治会・南まきが原自治会 等の依頼者宅

【活動内容】草むしり・芝刈り・家事援助 等

【費用弁償】ボランティア1人につき、
1時間600円の費用弁償があります。



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、オーラルフレイル(口腔ケア)についてお話していただく特別版として開催します。ぜひお越しください。

【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)

【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

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。

