

# あなたと優駿 11月号

発行日：令和5年 10月 25日 (346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

## ～ 来所相談の方へのお願い ～

相談担当職員が訪問等の理由で外出している場合があります。介護保険に関係することや、お困りごとの相談で来所の際は、事前に電話でご連絡いただいたうえでお願いします。

### 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  
【申込み】地域活動交流迄



### 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】12月6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  
【会 場】多目的ホール  
【持ち物】飲み物・タオル等  
※ 軽装でお越しください。  
【申込み】地域活動交流迄



### 日本画で干支の小色紙作り

伝統的な日本画の画材を使って、色紙に来年の干支の「辰」を描きます。  
【日 時】12月8日(金) 10:00～12:00  
【定 員】15名(申込制)【対 象】地域の方  
【参加費】1000円(材料費込)  
【講 師】新倉佳奈子 先生  
【場 所】万騎が原地域ケアプラザ  
【持ち物】ボールペン・タオル等  
【申込み】地域活動交流迄



### 子育てひろば「あいうえお〜っ！」

12月はクリスマス会を行います。クリスマスプレゼントもありますので、是非お越しください。  
【日 時】12月18日(月) 10:00～11:30  
【内 容】・サンタさんとの交流会と撮影会  
・デイサービス利用者さんとの交流会  
【会 場】万騎が原地域ケアプラザ  
【対 象】未就園児と保護者  
【持ち物】タオル・飲み物等  
【申込み】当日直接お越しください。



### リズム体操と計測会 SP

今回のリズム体操はタブレットで出来るゲームを活用して、認知機能のチェックや楽しく脳トレを行います。  
【日 時】12月21日(木) 13:30～15:00  
【対 象】地域の方【参加費】無料  
【場 所】万騎が原地域ケアプラザ  
【協 力】ダスキンヘルスレント  
【持ち物】タオル・飲み物・室内履き  
【申込み】万騎が原地域ケアプラザ迄



### 書初め練習会

新年に向けた抱負や、学校の課題等のお手伝いをボランティア講師が致します。  
【日 時】12月25日(月) 10:00～11:30  
【対 象】小学生～中学生【参加費】500円  
【場 所】万騎が原地域ケアプラザ  
【定 員】5名(申込制)  
【持ち物】書道道具一式  
・課題・半紙 等  
【申込み】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

## せいじょう庵 出張相談会

せいじょう庵は、万騎が原ハイム7号棟 1階 101号室にあります

「年齢とともに、今後の生活について不安に思うことが出てきた」「こういう状態の時は、介護保険って申請できるの？」など、ご高齢の方のちょっとした心配ごと等のご相談を、専門スタッフが個別におうかがいします。下記のオープニングイベントにもぜひお越しください。

皆様のお越し・ご利用・ご予約をお待ちしております。

気になっていたことが  
ゆっくりと聞いて  
よかったわ。

ご相談は  
約30分・予約制です

地域にお住まいのご高齢の方の、  
ちょっとした生活の不安等をお伺いいたします。

これからも安心して  
自宅での  
生活が送れそうです。



これからもお元気で  
ご自宅で暮らしていけるよう、  
一緒に考えていくお手伝いを  
させていただきますね。

原則、毎月第3木曜日の午後、ご相談の予約を承っております。  
(12月の予約可能な時間帯は下記の通りです)

12月13日(水)

14:15~14:45

【ご相談の予約は…】万騎が原地域ケアプラザ(TEL:362-3354)迄

初回・12/13(水)のオープニングイベント

13:30~14:00 「くすりのはなし」

講師：向井 秀人 様 (ふたば薬局・代表取締役・薬剤師)

\*こちらは、「お話を聞きたい」という方は、どなたでもご参加いただけます。

\*人数確認のため、事前に万騎が原地域ケアプラザへお申込み下さい。



## みんなでスリーA

「あかるく・あたまを使って・あきらめない」の頭文字3つのAが由来の、簡単な体操やゲーム感覚で脳トレを行う会を行います。11月10日(金)は近隣のデイサービスで運動指導をされているトレーナーさんが、いつまでも元気で暮らせるポイントを教えて下さいます。

【日時】11月10日(金)・17日(金)・12月6日(水) 各日 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 加代子先生他 【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

\*\*\* 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](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



## 「4 施設合同防災訓練」



台風や地震等の災害についての認識を深め、これに対する心構えを準備するため10月12日(木)に秋の4施設合同防災訓練が行われました。防災訓練に参加し実際に行動することで自分に何ができて何ができないか確認することができます。当日は避難を想定して車いすで移動するルートの確認や小型ポンプ操法訓練の披露もおこなわれました。



## お薬の困りごと

お薬の困りごとには「薬が多くて飲み切れない」「薬を飲むのに時間がかかる」「この形のくすりは苦手」「いつも余りがちな薬がある」「飲んだかどうか忘れがち」「どうも薬が飲み込みにくくて」等あります。薬の飲みにくさをだれに相談するかのタイミングとしては、次回の受診時に医師へ、調剤を受ける時に薬剤師に、担当ケアマネが訪問したときなどに相談しましょう。

薬の形にはカプセル剤・錠剤・散剤(粉薬)・シロップ剤・貼付剤(テープ剤;全身用)・口腔内崩壊錠(唾液でとけて飲む錠剤)・外用薬(軟膏、クリーム剤)などがあります。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)

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 <訪問歯科診療について>

No.204

介護が必要な方や身体的な理由で通院が困難な方のために、歯科医師がご自宅にお伺いして治療を行います。なお、携帯の診療機器を持って伺います。お体の具合や治療内容によっては、訪問歯科診療ではなく、高次医療機関をご紹介するなど、連携体制もあります。治療については医療保険で受診します。詳しくは担当のケアマネジャーにお聞きください。

12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			万騎が原地域 ケアプラザ HP 二次元コード⇒		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 <u>みんなで3A</u> ホームカーリング 笑い体操クラブ 骨盤体操(休止中)	7 囲碁「天元」	8 日本画で干支の 小色紙作り	9 <u>万騎が原</u> <u>手話教室</u> (せいじょう庵)
10 きらっと ハピネス	11	12 あさひ DE あそぼ	13 <u>せいじょう庵</u> <u>サロン②</u>	14 万騎が原 テッサン会 <u>こずもすカフェ</u> (せいじょう庵)	15 いきいき会 チェアヨガ	16 こども書道 「とめ・はね」
17 ハピネスヨガ	18 あいうえお〜！ <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	19 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会館	20 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾 笑い体操クラブ	21 囲碁「天元」 <u>リズム体操と</u> <u>計測会 SP</u>	22	23 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u> <u>手話教室</u> (せいじょう庵)
24/31 休館日(31日)	25 書初め練習会	26 あさひ DE あそぼ	27	28	29 休館日	30 休館日

＜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、10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。＞

### 認知症について知ろう!学ぼう!

旭区認知症普及啓発講演会をサテライト視聴します。  
【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】講演会とライブ演奏  
【申込み】地域活動交流迄

### 秋のウクレレ演奏会

ウクレレ友遊会が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  
【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  
【申込み】当日直接お越しください。



### 絵画教室「わかば会」絵画展

10月17日(火)~23日(月)迄、  
サンハートアートギャラリー  
にて、「わかば会」の絵画展が  
開催されました。



### デイサービスボランティア募集!

短時間でも大歓迎です。詳細はお問い合わせください。  
【活動内容】・利用者の方へのお茶出し  
・入浴後のドライヤーかけ・お話し相手等  
【申込み】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。**

