

# あなたと優駿 12月号

発行日：令和5年 11月 25日 (347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。



## 年末・年始休業のお知らせ

万騎が原地域ケアプラザは令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで全館休業です。年始は1月4日(木)より開始となります。上記の期間中の電話連絡はお受けできません。職員に連絡の場合、FAX390-3377に送付下さい。休業明けに対応いたします。



### ラテンハープの演奏会

ボランティア演奏者の協力でクリスマスの曲を含めたミニコンサートを行います。

【日時】12月8日(金) 14:00～15:00

【参加費】無料(直接会場にお越しください)

【対象】地域の方

【場所】万騎が原地域ケアプラザ

【問合せ】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。

【日時】12月18日(月) 10:00～11:30

【内容】サンタさんやデイサービス利用者さんとの交流会(ミニプレゼントもあります!)

【対象】未就園児と保護者 【持ち物】タオル等

【会場】万騎が原地域ケアプラザ

【申込み】当日直接お越しください。



### リズム体操と計測会 SP

ゲームを通して、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】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



### 新春 抹茶を楽しむ会

新春のふれあい交流の場として実施します。どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

【日時】1月17日(水) 13:30～15:00

【対象者】地域の方

【参加費】無料(直接会場にお越しください)

【場所】万騎が原地域ケアプラザ

【問合せ】地域活動交流迄



### 太巻きを作ろう!

太巻きづくりの他、包丁の研ぎ方を学びます。

【日時】1月28日(日) 10:00～12:00

【場所】万騎が原地域ケアプラザ

【定員】10名(申込制。1月20日締切り)

【参加費】800円 【講師】上國料 和子氏

【持ち物】マスク・エプロン・タオル等

【対象者】地域の方 【問合せ】地域活動交流 迄

## ～地域の活動報告～ 万騎が原団地集会所開放日

県営団地万騎が原自治会では毎月住民の要望などを募ったうえでテーマを決め、「集会所の開放日」として毎月第3木曜日に居場所づくりを行っています。

10月26日(木)の会は、「車いす体験・福祉用具展示会」が開催されました。当日は福祉用具の事業所にお越しいただき、ケアプラザ職員と共に車いすの体験会を実施した他、介護用ベッドや手すりなどの福祉用具の展示会が行われました。参加された方からは「車いすの基本的なことが知れてよかった」「利用している方に寄り添えそうだ」といった感想をいただきました。

生活支援コーディネーター



## 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。

ご高齢の方のご相談を、専門スタッフが個別にお聞きします。お問合せは下記電話迄。

R6年1月17日(水)

\*2月以降は、毎月第3水曜日の  
同じ時間に開催いたします

13:30~13:55(予約枠)

14:00~14:25(予約枠)

\*予約なし枠(当日ご希望の先着1名様)

14:30~14:55

## 一色先生の医療のはなし ～冬場の入浴に注意～

だらだらと続いていた残暑から一気に肌寒くなりました。体調を崩しやすい季節ですが、お元気にお過ごしでしょうか。今回は寒い冬にお風呂に入る際の注意点についてお伝えします。冬は気温が下がり血管が収縮して血圧が上がりやすくなるため、1年の中でも脳出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を起こしやすい季節です。外出した後などにゆっくりとお風呂につかって冷えた身体を温めるのは気持ちのいいものですが、実は入浴中の事故や体調不良で救急搬送されるケースがとても多いのです。

これはヒートショックとよばれ、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室に移動することで血圧が上がり、また湯船に入ると急に身体が温まって血圧が急に下がることで心臓の負担が増えることが原因です。これを避けるためには、まず脱水を防ぐため入浴前に十分に水分を取ってください。次に、脱衣所や浴室をあらかじめ温めておくことが大切です。ヒーターや浴室内暖房があればベストですが、あらかじめお風呂のふたを開けておいたり、熱いシャワーをしばらく出して浴室や脱衣所を温めておくなどの方法もあります。古いタイプのお風呂で床が冷たいタイルの場合は、足が直接触れないようにマットやすのこを引いておくのも良いでしょう。また、湯船にいきなりつかるとはならず、まず手足やお腹にかけ湯をすること、湯船から出るときはゆっくり立ち上がることで急な温度・血圧の変化を防げます。

なお、飲酒後の入浴は非常に危険ですので絶対にやめて下さい。

快適で安全な入浴を心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。



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

## 「紙コップタワー倒し」

デイサービスでは、集中力や機能向上のためレクリエーションを実施しています。今回は「紙コップタワー倒し」を紹介します。紙コップを積み上げボールで倒すゲームですが、上腕の筋力を向上させるためだけでなく、楽しく他の利用者さんとの交流を深めることも目的としています。利用者さんや職員の明るい声援が沢山あり大変盛り上がりました。



## 「かくれ脱水」

本人も自覚がないうちに体内の水分が奪われ、脱水症の一步手前になっている状態のことを「かくれ脱水」といいます。夏は熱中症予防のために水分摂取を心がけている人が多いですが、冬にも脱水の危険性があります。

脱水症状をチェックしましょう。以下のような症状があったらご注意ください。

- ★ふだんより喉が渇く
- ★体重が短期間で減ってきた
- ★尿の色がふだんより濃い
- ★病気ではないのに37℃前後の微熱がある

さらに、高齢者には以下のような症状があります。

- ★皮膚がかさつくようになり乾燥が目立つ
- ★口の中が粘つくようになり、食べ物がパサつく

脱水を防ぐために少しずつこまめな水分補給が必要ですが、冬場は体を冷やさない白湯がおすすめです。

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〈有料老人ホームとは〉

No.205

有料老人ホームとは、高齢者の心身の健康を保ち生活を安定させる事を目的とした施設です。目的の為に欠かせない、食事、介護、健康管理のうちいずれかのサービスを1つ以上提供している住まいを指します。介護付きや住宅型など複数の種類があり、入居者の状況やニーズに応じて選択可能。種類事にサービス内容も料金も様々です。詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
《カレンダー》 青文字→ せいじょう庵	<b>1</b> 元旦 休館日	<b>2</b> 休館日	<b>3</b> 休館日	<b>4</b>	<b>5</b> いきいき会 チェアヨガ	<b>6</b>
<b>7</b> ハピネスヨガ	<b>8</b> 成人の日 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	<b>9</b> あさひ DE あそぼ	<b>10</b> 笑い体操クラブ 骨盤体操(休止中)	<b>11</b> <u>こずもすカフェ</u> (せいじょう庵)	<b>12</b>	<b>13</b> <u>万騎が原</u> <u>手話教室</u> (せいじょう庵)
<b>14</b> きらっと ハピネス	<b>15</b> <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	<b>16</b> あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会館	<b>17</b> 折り紙「木蓮」 シニアそろばん塾 抹茶を楽しむ会	<b>18</b> 囲碁「天元」	<b>19</b> いきいき会 チェアヨガ	<b>20</b> こども書道 「とめ・はね」
<b>21</b> ハピネスヨガ	<b>22</b> あいうえお〜！	<b>23</b> あさひ DE あそぼ	<b>24</b>	<b>25</b> 囲碁「天元」 <u>リズム体操と</u> <u>計測会</u> 笑い体操クラブ	<b>26</b> 万騎が原 デッサン会	<b>27</b> <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u> <u>手話教室</u> (せいじょう庵)
<b>28</b> 太巻きを 作ってみよう	<b>29</b>	<b>30</b> あさひ DE あそぼ	<b>31</b>	万騎が原地域ケアプラザ HP 二次元コード⇒  <a href="http://www.makigahara-cp.jp/">http://www.makigahara-cp.jp/</a>		

＜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、**11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。＞

**横浜市社会福祉協議会より表彰を受けました。車いすの貸出しをしております。**

横浜市社会福祉協議会より社会福祉協議会会員として万騎が原地域ケアプラザが30年の表彰を受けました。ありがとうございました。



年末年始を始めとした外出等の利用を対象に、地域ケアプラザでは短期間、無料で車いすの貸出しをしております。詳細は地域交流迄お問合せください。  
【必要なもの】※本人確認書類



～地域のイベント紹介～ **第3回 万騎が原フェスタ**

11月18日～19日に、地域福祉保健計画の推進の一環として、万騎が原連合自治会主催の万騎が原フェスタが行われました。ふれあい会館では個人・団体・福祉施設等の作品展が開催された他、隣の万騎が原公園では自治会や地区組織の模擬店が出展し、多くの方で賑わっていました。

制服のリユース活動で地域の方から頂いた品は、地区社協が希望する方にフェスタで配布致しました。



**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。**

