

あなたと優駿 2月号

発行日：令和6年

1月25日

(349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。

小学生ミニコンサート

万騎が原小学校の生徒による中田喜直氏作曲の童謡唱歌を披露します。ぜひお越しください。

【日時】2月22日(木) 14:00～14:30

【対象者】どなたでも(親子も大歓迎です)

【主催】万騎が原小学校6年1組

【会場】多目的ホール

【協力】万騎が原地域ケアプラザ

【問合せ】地域活動交流迄



特殊詐欺から身を守ろう！

特殊詐欺の手口の紹介や詐欺を見抜く方法、被害にあった時の対応策と、認知症対策として、家族信託について学びます。

【日時】3月8日(金) 10:00～11:30

【講師】加藤 明彦氏(元金融機関役・職員)

【対象】地域の方 【持ち物】筆記用具等

【会場】せいじょう庵

【申込み】地域ケアプラザ迄



小学生が教えるスマホ講座

地域の小学生がシニアの方を対象にわかりやすくスマホの使い方を個別に教えてくれます。

【日時】2月28日(水) 10:00～11:30

【対象者】シニアの方

【会場】万騎が原県営団地集会場(小ホール)

【講師】万騎が原小学校6年2組

【定員】6名(申込制)

【持ち物】スマートフォン・筆記用具等

【問合せ】地域活動交流迄



小学生と一緒に脳トレで遊ぼう！

地域の小学生がシニアの方を対象にタブレットを活用したゲームの作成と体験会を行います。

【日時】2月28日(水) 10:00～11:30

【対象者】シニアの方

【会場】万騎が原県営団地集会場(大ホール)

【講師】万騎が原小学校6年2組

【定員】25名(申込制)

【持ち物】飲み物

【問合せ】地域活動交流迄



音あそびの会

地域で暮らす障害のある方と一緒に、音に合わせて楽しく体を動かしましょう♪

【日時】3月29日(金) 13:30～15:30

【参加費】無料 【定員】定員4組8名(申込制)

【対象】地域の親子(小学生1～3年生と保護者)

【場所】レゾナンス(旭区万騎が原9番地2)

【持ち物】上履き・飲み物・着替え

【共催】横浜市社会福祉協議会・地域ケアプラザ

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ 地域活動交流迄

みなまきひなまつり2024

地域イベントにケアプラザも協力します。

【日時】3月3日(日) 10:00～15:00

【場所】相鉄ライフ南まきが原駅前広場 他

【主催】横浜市・相鉄グループ

(相鉄いずみ野線沿線 次代のまちづくり)

【共催】みなまきラボ運営委員会

【協力】万騎が原地域ケアプラザ

【内容】・ひな祭り階段展示

・日本舞踊発表会 ・ワークショップ等



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

ご高齢の方のちょっとした心配事などのご相談を、専門スタッフが個別にお聞きします。

【日 程】 2月14日(水) 14:00~15:25
3月13日(水) 14:00~15:25

【相談枠】 ① 14:00~14:25

② 14:25~14:55

予約なし枠 15:00~15:25

【申込み】 地域包括支援センター迄



リズム体操と計測会

計測会とリズムに合わせた軽運動を行っております。2月は開催時の会場が変更になります。

【日 時】 2月22日(木)
13:30~15:00

【対 象】 地域の方 【参加費】 無料

【場 所】 せいじょう庵

【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



一色先生の医療のはなし ~花粉症~

新年早々能登半島で大きな震災が発生しました。多くの方が被災され、今なお（1月末時点）水道や電気も使えず、また自動車での移動もままならない地域が多数あるとのこと。亡くなられた方のご冥福と、早期の復興をお祈りいたします。

今回は花粉症の話です。花粉症は花粉に対するアレルギーで、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみなどが主な症状です。ひどくなると集中力の低下や頭痛、全身の倦怠感が出てきます。敏感な方だとすでに症状が出ている方もおられ、今後暖かくなると一気に花粉の飛散量が増えて症状も悪化することになります。毎年辛い思いをされている方も多いと思います。

日本気象協会によると関東地方の今年のスギ花粉の飛散は2月上旬ごろから始まり、ピークは2月下旬から3月下旬、ヒノキ花粉の飛散ピークは3月下旬から4月中旬とのこと。飛散量は神奈川県では昨年並みとの予測です。

花粉症への対策としては、アレルギーの原因である花粉をなるべく家の中に持ち込まない、体の中に入れないことが基本です。

- 1) 上着はツルツルした素材のものとし、帰宅したら付着した花粉を払って玄関に置いておく（居室へ持ち込まない）。
- 2) 帰宅後は洗顔とうがいをし、花粉を落とす。
- 3) 家の中のこまめな掃除
- 4) 外出時のマスク着用



ただ、これらの対策だけで花粉症の症状を完全に抑えるのは難しく、内服薬や点眼・点鼻薬で治療します。ひどくなってからよりも、症状が出る前から薬を始めた方がより効果的です。最近は舌下錠や皮下注射による減感作療法というアレルギー体質自体を治す根本的な治療もありますが、即効性には乏しく効果が出るのに数年を要するのが難点です。

早めの対策で憂鬱な花粉の季節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
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



「新年の貼り絵」



昨年(2023年)の12月から、新年に向けての飛躍を願い運勢が高く上がるようにと、干支の「龍」やお正月の「おせち」を作成しました。ケアプラザの廊下に展示してありますので、ぜひお近くにいらした方はご覧になってください。



「温度差で起こるヒートショック」

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。冬場に暖房が効いた部屋から脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。

ヒートショックの予防ポイント

- ★脱衣所と浴室を温める
- ★お風呂の温度は低めに設定
- ★ゆっくりとお風呂から出る

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／看護師／調理員 募集 (パート)

- 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
 - ★調理員 内容：デイサービス利用者昼食の調理・配膳等

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<認知症対応型通所介護について>

No.207

認知症対応型通所介護は認知症の診断を受け要介護1以上の認定を受けた方が利用することができ、定員は12名以下で一人一人の状態に合わせた機能訓練や日常生活の介護を行います。認知症について専門的な知識を持った職員が対応し利用者にあった手厚いサポートが受けられるサービスです。利用については担当ケアマネジャーにご相談ください。

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 二次元コード⇒  http://www.makigahara-cp.jp			1 いきいき会 チェアヨガ	2 「鶴の華」を 作りましょう
3 ハピネスヨガ みなまき ひなまつり	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>笑い体操クラブ</u> 骨盤体操(休止中)	7 囲碁「天元」	8 特殊詐欺から 身を守ろう！ (せいじょう庵)	9 <u>万騎が原</u> <u>手話教室</u> (せいじょう庵)
10 建国記念の日 きらっと ハピネス	11 振替休日	12 あさひ DE あそぼ	13 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう！ <u>出張相談会</u>	14 <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 <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 春分の日 折り紙「木蓮」 <u>笑い体操クラブ</u>	21 囲碁「天元」	22 万騎が原 デッサン会	23 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
24/31	25 あいうえお〜！	26 あさひ DE あそぼ	27	28 <u>リズム体操と</u> <u>計測会</u>	29 いきいき会 音遊びの会 (レゾナンス)	30



3月の予定



＜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、1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。＞



雑巾縫いの会

気軽に出来るボランティア活動です。

【日 時】2月16日(金) 10:00~11:30

【内 容】交流をしながら雑巾縫いをします
※ ご自宅で作業していただいてもOKです。

【持ち物】タオル・裁縫道具

【申込み】地域活動交流迄



ケアプラザ大掃除会 冬の陣

貸室団体の皆様にご協力いただき実施します。

【日 時】2月19日(月)10:00~11:00

【持ち物】雑巾・掃除の出来る服装

【その他】貸室利用団体の方より1~2名
のご参加をお願いいたします。



「鶴の華」を作りましょう

折り紙で「鶴の華(華鶴)」を作ります。

【日 時】3月2日(土) 10:00~12:00

【対 象】地域の方 【参加費】200円

【講 師】真田 直美先生 【定 員】6名(申込制)

【持ち物】ハサミ・定規・鉛筆

【申込み】地域活動交流迄



貸室利用団体の皆様へ

日頃からケアプラザをご利用頂き、ありがとうございます。令和2年度に団体登録をされた活動団体は、今年度末(令和6年3月)に利用期限が切れますので、お早めに更新手続きをお済ませください。詳細は地域活動交流迄。

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。

