

あなたと優駿 4月号

発行日：令和6年

3月25日

(351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。



認知症予防の い・ろ・は

(医・口・歯)～動かそう、お口と脳！～

神奈川県保険医協会の市民公開講座を地域の方と一緒にケアプラザで視聴できます。

【日 時】4月20日(土) 14:30～16:35

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象者】地域の方 【参加費】無料

【主 催】神奈川県保険医協会

【内 容】歯科と認知症、口腔ケアの基礎知識
認知予備能を鍛えて認知症予防

【問合せ】地域ケアプラザ迄



土曜のぷらもの会



プラモデルを通した仲間作りの場として実施します。

【日 時】5月25日(土) 10:00～12:00

【会 場】せいじょう庵 【対 象】中学生～

【内 容】プラモデルを通した交流・作品鑑賞会

【持ち物】プラモデル・模型用具等

【その他】・指導者はありません。

・制作する模型に制限はありません。

・塗装は筆塗り(水性塗料)のみ可能。

・接着・表面処理は可能。パテ盛り/切削は不可。

【問合せ】地域活動交流迄

こども書道教室「とめ・はね」(第3部)



おたのしみ「なないろ」

小学生を対象に午後からの第3部を開始します。

【日 時】4月20日(土)



第3部 13:15～14:15

毎月第3土曜日同時間帯実施

【参加費】500円【場 所】ボランティアルーム

【対 象】小学生(小学2年生～)

【持ち物】書道道具一式(半紙はご持参ください)
汚れてもよい服装でお越しください。

【問合せ】地域活動交流迄

多世代交流を目的に、大人も子どもも楽しめる会を始めます。皆で昔遊びや昔話、絵本の読み聞かせを楽しみましょう！

【日 時】5月24日(金)10:00～11:30

以降、毎月第4木曜日同時間帯開催

【会 場】せいじょう庵

【対 象】親子・地域の方

【持ち物】タオル・飲み物等

【問合せ】地域ケアプラザ迄



きらっとハピネス♡ ボランティア募集

きらっとハピネスは、障がい児者の余暇支援を地域の方による運営で行っています。

【募集内容】中学生以上で参加者と楽しく遊んでくださる方。毎月出られなくてもOK!!です。

※ ボランティアの方には費用弁償として各回400円お支払い致します。

【活動日時】原則 毎月第2日曜日 10:30～13:30 (10月は第4日曜日)

※ 日程・開催時間に関しては変更する可能性があります。

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 他

【問い合せ】開催予定日や活動内容の詳細は、地域活動交流迄お問い合わせください。



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等のご相談を、
専門スタッフが個別にお聞きします。

【日 程】4月10日(水)14:00~15:25

5月15日(水)14:00~15:25

原則、毎月第3水曜日同時間帯開催

【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



健康チェックデー

地域の方を対象に簡単な計測と軽運動を行います。

【日 時】5月6日(月) 10:00~11:30

原則、毎月第1月曜日同時間帯開催

【会 場】地域ケアプラザ 多目的ホール

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【内 容】簡易的な計測(血圧・握力) 軽運動等

【持ち物】マスク・タオル・飲み物

※軽装でお越しください。

【問合せ】地域活動交流迄



身近な福祉の相談窓口

万騎が原地域包括支援センターです



- ・「父に、もの忘れがありそう。これからどうすればよいか」
- ・「父が母の世話をしていたが、体力的にも難しそうだ。どうすればいいか」
- ・「通院先から介護申請を勧められ、地域包括支援センターに連絡するようと言われた」
- ・「最近体力が落ちてきた。これからの生活で何に気を付けていったらよいか」
- ・「詐欺と思われる電話が、時々かかってくるようで心配だ」

…といった、主に高齢の方に関するご相談に対応しております。

「ちょっと教えてほしい」といったことでも構いません。

まずは、お気軽にお問合せ下さい。

* 秘密は厳守します / * ご相談は無料です

【担当地域】万騎が原・柏町・大池町・南本宿町・本宿町・桐が作

【お願い】* 来所される場合は、事前にお電話で日時のご予約をお願いいたします
(来所が難しい場合は、ご自宅への訪問も可能です)

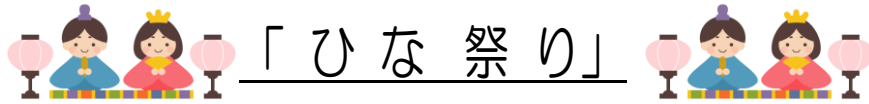
【お問い合わせ・ご予約のお電話は…】

万騎が原地域ケアプラザ・地域包括支援センター (担当: 木下・伊藤・寺山)

TEL: 362-3354 (9:00~18:00 日・祝は17:00まで)

(上記の時間外は、「相談専用コールセンター」へお電話が転送されます)

デイサービスだより



「ひな祭り」

3月1日にひな祭りを行いました。デイサービスでは歌を歌い、模造紙に人形を貼ってひな壇にみたてました。利用者様の思い出話もあり、楽しい時間を過ごされました。その後ひなあられ、甘酒をおやつに頂きました。



お願い
清拭に使用する布が不足しています。ご自宅で不用な布（タオル・シャツ等）がありましたらいただきにお伺いいたしますのでご協力をお願い申し上げます。

「春の5K」

- 乾燥→4月から5月は1年の中で1番湿度が低く、40%を下回ると喉などの粘膜のバリア機能が低下しやすくなり喉やお肌だけではなく、眼、髪の毛、指先なども保湿が必要です。
- 花粉→雨上がり翌日は2日分の大量飛散。予防の3大原則は、花粉を吸わない、花粉に触れない、花粉を持ち込まないの3つです。
- 強風→春は1年の中で風速10m/s以上の強風が4月をピークに最も多い季節です。フェーン現象が発生すると、頭痛などの不調が起こりやすいので気を付けましょう。
- 寒暖差→4月は1年の中で寒暖差が最大で気温差(特に7℃以上)が大きいと体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい「寒暖差疲労」が起き、体調不良の原因になります。
- 黄砂→毎年4月をピークに飛来し強風により吹き上げられた砂や塵が舞い喘息や呼吸器系疾患を悪化させることがありますので注意が必要です。

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／ワーカー／調理員 募集

- 業務 ★送迎運転手(非常勤) 資格：要普通免許(AT 限定可)
- ★ワーカー (正職員) 内容：送迎・入浴介助・レクリエーション他
- ★調理 (非常勤) 内容：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 <特別養護老人ホームとは>

No.209

常時介護を必要とし、在宅での生活が困難な高齢者に対して生活全般の介護を提供する施設です。特別養護老人ホームでは、入浴、排せつ、食事等の介護、その他の日常生活の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話をおこないます。入所申し込みができる要件など詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
万騎が原地域ケアプラザHP 二次元コード ⇒  http://www.makigahara-cp.jp/			1 笑い体操クラブ	2 囲碁「天元」	3 憲法記念日 いぎいき会	4 みどりの日
5	6 振替休日 健康チェックデー 音楽サロン <u>「ロココーネ」</u>	7 あさひ DE あそぼ	8 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう！	9 こずもすカフェ (せいじょう庵)	10 チェアヨガ	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」 出張相談会 笑い体操クラブ	16 囲碁「天元」	17 いぎいき会	18 こども書道 「とめ・はね」
19	20 こども硬筆「伊吹」 (せいじょう庵)	21 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まさが原自治会館	22	23 リズム体操と 計測会	24 万騎が原 デッサン会 おたのしみ なないろ	25 土曜日の ぶらもの会 みんなの 漢字塾
26	27 あいうえおっ！	28 あさひ DE あそぼ	29	30 笑い体操クラブ	31 いぎいき会 チェアヨガ	《カレンダー見方》 午後実施→二重線 青文字 →せいじょう庵

＜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、**3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。＞



製麺機でうどんを作ろう！

製麺機を使ってうどん作りをします。

- 【日 時】4月21日(日)10:00~12:30
- 【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール
- 【対 象】地域の方 【参加費】500円(材料費)
- 【持ち物】エプロン・三角巾・マスク等
- 【定 員】5名(申込制)
- 【問合せ】地域ケアプラザ迄



リズム体操と計測会

軽く体を動かしてリフレッシュしてみましょ！

- 【日 時】5月23日(木)13:30~15:00
以降、毎月第4木曜日同時間帯開催
- 【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール
- 【内 容】計測と軽運動 【対象者】地域の方
- 【持ち物】飲み物・室内履き 【参加費】無料
- 【問合せ】地域ケアプラザ迄

せいじょう庵について

社会福祉法人清正会が県より運営受諾しているお部屋です。地域ケアプラザも各種事業等に活用しています。



住 所：県営万騎が原団地7号棟101号室

地域の方からご協力いただきました。

- ・古布等寄付(地域の方) ・お花(石川様)



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。

