

あなたと優駿 6月号

発行日：令和6年 5月25日 (353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 362-3354

～ 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。

健康チェックデー 出張版

今回は会場を「せいじょう庵」に移して、計測と軽運動を行います。

【日 時】7月1日(月) 10:00～11:30

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【会 場】せいじょう庵

(県営万騎が原団地7号棟101号室)

【内 容】計測・ストレッチ・軽運動等

【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

フルーツ大福を作ろう!

地域の方を対象に、ボランティア講師に協力いただきフルーツ大福作りを行います。

【日 時】7月28日(日) 10:00～12:00

【定 員】10名(申込制。7月20日締切り)

【参加費】500円(1人) 【会 場】地域ケアプラザ

【対 象】地域の方(親子参加可能)

【講 師】上國料 和子氏

【持ち物】マスク・エプロン・タオル等

【申込み】地域活動交流迄



万騎が原地域サロン

～音楽と手話の会～

音楽と手話、体操等で楽しく過ごします。

【日 時】6月12日(水) 10:00～12:00

【対 象】地域の方 【会 場】ふれあい連合会館

【協 力】Orange Lead to Happiness

【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

【申込み】当日直接会場にお越しください

ボランティア講座「車いす体験会」

車いすの正しい操作方法について学び、家族介護やボランティア等の地域の活動に活かしてみませんか？

【日 時】6月11日(火) 15:40～16:30

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【内 容】車いすの基本操作・デイ体験

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【申込み】地域活動交流迄



リバーサルフィルムを見よう!

ケアプラザに眠っていたスライドプロジェクターを使ってフィルムの上映会をします。

【日 時】7月12日(金) 10:00～11:30

【内 容】参加者で持ち寄ったフィルムの上映会

【参加費】無料(申込制) 【対 象】地域の方

【会 場】地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】リバーサルフィルム(35mm)

※お持ちの方のみ。なくても参加可。

【申込み】地域活動交流迄



出張ひろば in 南まきが原自治会館

南まきが原自治会のご協力のもと、親子を対象に出張ひろばを開催しています。

【日 時】毎月第3火曜日 10:00～11:30

※7月と9月はお休みになります。

【会 場】南まきが原自治会館 【参加費】無料

【主 催】地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」

【対 象】未就学児と保護者

【共 催】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。



移動販売車が地区内で活躍中！

移動販売とは、トラック等の車両に商品を積載して、移動しながら商品を販売する無店舗販売の方法です。

ご自宅の近くでお買い物が楽しめる他、地域の方々のふれあいの場にもなっています。

地区内の移動販売車に関する詳細は生活支援コーディネーター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】6月19日(水)14:00~15:25

7月17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 14:30~14:55

予約なし枠 15:00~15:25

【申込み】地域包括支援センター迄

一色先生の医療のはなし ~夏場の食中毒~

もうしばらくで梅雨の季節となります。蒸し暑い梅雨は細菌が増殖しやすい季節です。今回は食中毒（感染性腸炎）の予防についてお話しします。

感染性腸炎は発熱、腹痛、嘔吐、下痢などの症状を引き起こす細菌感染症です。原因菌としてはサルモネラ菌（食肉、卵）、カンピロバクター（鶏肉）、黄色ブドウ球菌（生菓子・弁当・おにぎりなど）、腸管出血性大腸菌（肉）などがあります。（カッコ内は原因となる食材）

細菌による食中毒を予防するためには、

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。

○消費期限を過ぎた食品は使用しないでください。

○購入した食品はなるべく早く家に持ち帰り、冷蔵庫・冷凍庫へ入れてください。

生の魚や肉だけでなく、おにぎりなどを常温で放置しても細菌が繁殖します。

○肉や魚等の水分が漏れて他の食材（特に生で食べる野菜など）につかないよう、ビニール袋等へ分けて包んでください。

○肉類、卵、魚介類は75℃以上で1分以上、中心部までよく加熱してください。

○火を通した後に時間を置いて食べるときには再度加熱しましょう。

○手や、まな板などの調理器具をこまめに洗いましょう。

生の肉や魚に付着している細菌を調理中に他の食材に移してしまうと感染性腸炎の原因となります。

食材を変えるごとに手や調理器具をこまめに洗いましょう。器具には熱湯をかけるとより効果的です。最後に、日頃の健康管理も大切です。体力が弱って免疫力が落ちると重症化しやすくなります。また、食欲がなく吐き気などで水分が充分に取れない場合や下血した場合にはすぐ医療機関を受診してください。



一色外科胃腸科医院 院長 一色 聡一郎

【お問い合わせ】

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・寺山・伊藤）

TEL：362-1222（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



「菖蒲湯」



5月4日にデイサービスのお風呂で季節感を楽しむため浴槽に菖蒲を浮かべ入浴して頂きました。腰痛や神経痛等に効果があり、邪気を払うとも言われております。普段入浴されない利用者様も手に取り、菖蒲の匂いをかいで喜ばれ笑顔がみられました。



♥ 《御礼》

この度は地域の方より古布やタオル他たくさんのご寄付をいただき、大変ありがとうございました。皆様の暖かいお心遣いに職員一同感謝申し上げます。



「機能訓練」



デイサービスではポールウォーキングやペダル漕ぎ、平行棒等の機能訓練を行っております。

自宅での生活が安全にスムーズに行えるよう利用者様が自主的に取り組み、特に下肢筋力低下予防のために頑張っておられます。



『デイサービス 利用者様 募集』

同年代の男性・女性の方々とお喋りしたり、曜日によってはカラオケ等も行っております。空きがありますので一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



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

045-362-3354 担当者まで



居宅介護支援事業所通信

〈介護保険負担限度額認定証〉

No. 211

施設入所及び短期入所（ショートステイ）利用時の食事、部屋代について通常は全額自己負担となりますが、本人・世帯の所得に応じた負担限度額が設けられ自己負担の軽減がされます。利用の流れとして、区役所保険年金課へ申請し交付を受ける必要があります。詳しい事はケアマネジャーへご相談ください。

日	月	火	水	木	金	土
《カレンダー》 午後実施→二重線 青文字 →せいじょう庵	1 健康チェック (せいじょう庵) 音楽サロン 「ロココーネ」	2 あさひ DE あそぼ	3	4 囲碁「天元」	5 いきいき会 チェアヨガ	6
7	8	9 あさひ DE あそぼ	10 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう！ 笑い体操クラブ	11 <u>こずもすカフェ</u> (せいじょう庵)	12 リバーサルフィルム を見よう！	13
14 きらっと ハピネス	15 海の日 <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	16 あさひ DE あそぼ	17 折り紙「木蓮」 <u>出張相談会</u> (せいじょう庵)	18 囲碁「天元」	19 いきいき会 チェアヨガ	20 こども書道 「とめ・はね」
21 休館日	22 あいうえお〜！	23 あさひ DE あそぼ	24 <u>笑い体操クラブ</u>	25 <u>リズム体操と</u> <u>計測会</u>	26 万騎が原 テッサン会 <u>おたのしみ</u> <u>なないろ</u>	27 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
28 フルーツ大福 を作ろう！	29	30 あさひ DE あそぼ	31	万騎が原地域ケアプラザ HP 二次元コード →  http://www.makigahara-cp.jp/		

＜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、**5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。＞

～地域の活動紹介～ MaMa♡Kids



旭南部地区組織の皆さんが地域の親子を対象に子育て広場を開催しています。

- 【開催日】 毎月 第3木曜日 10:30~11:30頃
- 【会場】 本宿東部自治会館 (駐車場はありません)
- 【対象】 未就園児のいるご家族の方、ご兄弟歓迎！
- 【主催】 旭南部地区社会福祉協議会
- 【協力】 旭南部地区保健活動推進員
旭南部地区民生委員・児童委員協議会
- 【持ち物】 飲み物等 【問合せ】 地域活動交流迄

今後の予定

- ・6月20日(木) パラバルーン遊び・体操等
- ・7月18日(木) 田中和義様読み聞かせ等
- 8月はお休みです。
- ・9月19日(木) 読み聞かせ

地域で活躍してみませんか？

ケアプラザでは、地域の中で得意なこと等を活かして活動していただけるボランティア講師を募集しています！ 詳細は地域交流迄。

**地域の方から
ご寄付いただきました。**
・ボランティアルームの椅子
8脚(匿名の方)



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: 362-3354](tel:362-3354)
 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。

