

# あなたと優勝 7月号

発行日：令和6年 6月 25日 (354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越しく下さい。

### せいしょう 清正まつり のおしらせ

学校法人清正学園・社会福祉法人清正会の4施設合同でおまつりを開催致します。地域の皆様方のご来場を心よりお待ち申し上げます。

【日 時】令和6年10月26日(土)  
13:00～16:30

【場 所】まきが原幼稚園園庭等  
【内 容】模擬店、演芸大会を開催



### 万騎が原地域サロン

～大人向け紙芝居～

歌あり笑いありの紙芝居で楽しく過ごします。

【日 時】7月10日(水)10:00～12:00  
【対 象】地域の方【会 場】ふれあい連合会館  
【協 力】はらっぱの会  
【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下さい



### 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)  
【持ち物】マスク・エプロン・タオル等  
【講 師】上國料 和子氏  
【申込み】地域活動交流迄



### ちょうちんに絵を描こう！

絵の具等を使って、ちょうちんに絵を描きます。

【日 時】8月7日(水) 13:30～15:00  
【対 象】未就学児～小学生  
【定 員】10名(申込制)  
【参加費】こども1人につき700円(材料費込)  
※親子での参加も可能です。  
【講 師】新倉佳奈子先生【場 所】多目的ホール  
【持ち物】汚れてもよい服装・タオル・飲み物等  
【問合せ】地域活動交流迄



### せいじょう庵 サロン

～折り紙でひまわりを飾りましょう～

季節に合わせた簡単な折り紙工作を行います。

【日 時】8月6日(火) 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】200円  
【持ち物】飲み物・タオル  
【申込み】地域活動交流迄



### 歌とハーモニカとピアノの会

ボランティア演奏者の協力で歌や楽器のミニコンサートを行います。

【日 時】9月26日(木)14:00～14:30  
【参加費】無料(直接会場にお越しく下さい)  
【演奏者】ミュージックファーム  
【場 所】万騎が原地域ケアプラザ  
【対 象】地域の方  
【問合せ】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

～万騎が原地域ケアプラザ&二俣川地域ケアプラザ共催～

予告

## 介護者のつとめ



介護の悩みを皆さんで話してみませんか？ 詳細は8月号でお伝えします。

【日 時】9月10日(火) AM 【場 所】おうち診療所 二俣川 (横浜市旭区万騎が原 34 番地)



## 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】7月17日(水) 14:00～15:25 【相談枠】① 14:00～14:25

原則、毎月第3水曜日同時間帯開催 ② 14:30～14:55

【申込み】地域包括支援センター迄 予約なし枠 15:00～15:25



## 一色先生の医療のはなし ～熱中症予防について～

梅雨に入り、蒸し暑い日が続くようになってきました。今回は熱中症の予防についてお話しします。

暑い場所にいたり、運動をすると身体に熱がたまりやすくなります。人体は血管を拡張させたり、汗をかいて身体を冷やそうとしますが、それが間に合わずに熱がこもってしまう状態が熱中症です。体温が上がって脱水が進み、ますます放熱ができなくなってしまい、めまい・頭痛や倦怠感・嘔気・筋肉のけいれんなどの症状がおこり、最悪の場合は命に関わる状態になります。特にお年寄りや体調の悪化に気づきにくく、周囲の人が注意をする必要があります。

熱中症の予防としてまず必要なのは日頃から体調を整えておくことです。特に十分な睡眠をとること、バランスの良い食事をとることが重要です。また、体調の悪いときは無理をしないようにしましょう。

日差しが強く暑い日に運動すると熱中症を起こしやすくなることはご存じと思いますが、高い湿度も熱中症の原因となります。雨上がりの暖かい日や蒸し暑い夜も要注意です。こまめに水分・塩分をとること、強い日差しを避けること、室内にいるときはエアコンや扇風機などで涼しい環境を保つこと、通気性の良い服装や吸水性・速乾性の高い下着で過ごすことも大切です。冷却シートなどの市販の熱中症対策グッズも役立ちます。首元やわきの下など、太い血管が体表近くを走っている場所を冷やすと特に効果的です。

万一熱中症が疑われる場合にはただちに涼しい場所に移動し、首元やわきの下を冷やすこと、もし水が飲める場合には水を飲ませることが大切です。もし吐き気が強く水が飲めない場合には医療機関を受診して点滴を受ける必要があります。こまめに水分を取って、暑い夏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

### 【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



## 「おたくさをGETしよう」



長崎では「あじさい」を「おたくさ」と言うそうです。

デイサービスでは6/10～6/15の間、季節を楽しむため、大小の『あじさい』をお手玉で落とすゲームをしました。カラフルな色合いでご利用者様から「きれいねえ！かわいい！」等の声も聞かれ、皆様笑顔で楽しめました。



## 「ピアノの演奏と歌」



デイサービスではピアノを弾ける職員が演奏をしています。ご利用者様に喜んでいただけるよう季節の歌やリクエスト等お聞きし、楽器も使い歌って頂いています。歌がお好きな方は懐かしい曲を大変喜んで歌ってくださいます。



## 『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あります。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 <介護職員処遇改善加算について>

No.212

介護現場で働く人の処遇改善を行い人材確保や良質なサービス提供が続けられるよう令和6年6月以降処遇改善のための加算充実策を講じることになりました。この加算の上乗せ分は介護職員などの処遇改善に充てられます。利用の介護サービス事業所がこの制度を申請した場合6月以降介護サービス利用料が上がる可能性があります。詳しくは介護サービス事業所にお問い合わせください。

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	万騎が原地域ケアプラザ HP 二次元コード ⇒  http://www.makigahara-cp.jp/			1 囲碁「天元」	2 いきいき会 チェアヨガ	3
4	5 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	6 あさひ DE あそぼ せいじょうサロン (せいじょう庵)	7 笑い体操クラブ ちょうちんに 絵を描こう!	8 こずもすカフェ (せいじょう庵)	9	10
11 山の日 きらっと ハピネス	12 振替休日	13 あさひ DE あそぼ	14 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう!	15 囲碁「天元」	16 いきいき会 チェアヨガ	17 こども書道 「とめ・はね」
18 休館日	19 ケアプラザ大掃除会 こども硬筆「伊吹」 (せいじょう庵)	20 あさひ DE あそぼ 出張ひろば in 南まさが原自治会館	21 出張相談会 (せいじょう庵) 笑い体操クラブ	22 リズム体操と 計測会	23 万騎が原 デッサン会 おたのしみ なないろ	24 みんなの 漢字塾
25	26 あいうえお〜!	27 あさひ DE あそぼ	28	29	30	31

＜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、6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。＞

## リバーサルフィルムを見よう!



## リズム体操と計測会

スライドプロジェクターでの上映会を行います。

【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】詳細はお問合せください。

【申込み】地域活動交流迄



9月のリズム体操はせいじょう庵にて行います。

【日 時】9月26日(木) 13:30~15:00

【対象者】地域の方 【参加費】無料

【場 所】せいじょう庵

【内 容】計測と軽運動等

【持ち物】タオル・飲み物・室内履き

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



## ケアプラザ大掃除会 夏の陣

【日 時】8月19日(月)10:00~11:00

【持ち物】雑巾・掃除の出来る服装でお越し下さい。

【その他】各貸室利用団体より1~2名  
のご参加をお願いいたします。



## 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。

## 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

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。

