

あなたと優駿 9月号

発行日：令和6年 8月 25日 (356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。



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しております。

【日 時】令和6年10月26日(土)

13:00～16:30

【会 場】まきが原幼稚園園庭等

【内 容】模擬店、演芸大会を開催



こすもすカフェ

9月は国際アルツハイマーデーにちなみ、認知症についての座談会を行います。

【日 時】9月12日(木) 15:00～16:00

【内 容】認知症についての座談会

【会 場】せいじょう庵 【対 象】地域の方

【講 師】旭区ひまわりの会 【参加費】無料

【持ち物】飲み物・筆記用具等

【申込み】地域ケアプラザ迄

認知症サポーター養成講座

地域で認知症の方をサポートする為の養成講座を実施します。



【日 時】9月30日(月) 13:30～15:00

【内 容】認知症についての正しい知識の修得

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【講 師】旭区ひまわりの会 【対 象】地域の方

【持ち物】筆記用具等 【参加費】無料

【申込み】地域活動交流迄 (定員 15名 申込制)

【その他】認知症サポーターカードを配布します。

こども硬筆教室「東雲」

地域の小学生を対象に開始します。

【日 時】10月5日(土) 10:00～11:00

以降、原則毎月第1土曜日同時間帯実施

【対 象】小学生 【参加費】500円

【定 員】8名(申込制)

【持ち物】筆記用具(2B鉛筆・消しゴム)

・10マスノート

【会 場】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！」

10月は旭区役所保健師の方との育児交流会を実施します。是非お越しください。

【日 時】10月28日(月) 10:00～11:30

【内 容】保健師さんとの育児交流会

わらべうたの会「ぴっぴ」

【協 力】旭区役所・わらべうたの会「ぴっぴ」

【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。



一色先生の講演会

ケアプラザの協力医の一色先生に「シニア特有の消化器疾患」等についてお話しいたします。

【日 時】10月31日(木) 10:00～11:30

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【講 師】一色外科胃腸科 一色 聡一郎先生

【定 員】15名(申込制)

【参加費】無料 【対 象】地域の方

【持ち物】筆記用具・飲み物 等

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ



みんなでスリーA! & モルック



＊万騎が原地域ケアプラザ・介護予防事業＊
万騎が原県営団地 7 号棟・1 階にある「せいじょう庵」にて、開催します。
一回のみのご参加も可能です。みんなで楽しんで元気になりましょう！

日程	時間・会場	内容
9/20 (金)	【時間】	スリーA を楽しもう！ 講師：田村加代子先生 軽体操・モルック体験会②
10/11 (金)	13:30～15:00	
11/15 (金)	【会場】せいじょう庵	
11/29 (金)	(万騎が原 37 番地)	

お問合せは… 万騎が原地域ケアプラザ・寺山まで (TEL: 362-3354)

一色先生の医療のはなし ～屋内運動のすすめ～



今年は猛暑ということで、この原稿を書いている8月下旬もうだるような暑さが続いています。以前の熱中症対策のお話で、気温が高い日の日中はなるべく屋外での運動を避け、屋内で過ごすようにお伝えしました。ただ、暑いからといって全く身体を動かさないと体力が衰えてしまいます。今回は暑い夏の季節でも屋内でできる運動を紹介します。

高齢の方は年齢が上がるにつれて運動量が落ちて筋肉が落ちやすくなります。筋肉が落ちると動くのがおっくうになり、ますます運動量が減って筋肉量・体重が落ち、関節の柔軟性も失われて硬くなってしまふ、そして心肺機能も落ちてしまふ、という悪循環に陥ります。これが最近よく言われるロコモティブ・シンドローム（略して「ロコモ」）です。

ロコモを防ぐ一番手軽な運動が歩くことです。ただ、体力・筋力が落ちている方が真夏に外を歩くのは危険です。散歩するのであれば朝か夕方の涼しい時間帯を選んで下さい。それも難しい場合は、家の中を涼しくして体操をしましょう。全身の関節をゆっくり大きく動かして関節の柔軟性・安定性をよくする運動と下肢の筋力を増強する運動を組み合わせると効果的です。ある程度体力のある方はNHKのラジオ体操やテレビ体操、あまり自信のない方には横浜市が作成した「ハマトレ」が手軽でおすすめです（インターネットで「ハマトレ」を検索してみてください）。うまくバランスがとれず転倒が心配な方は、壁や机等で体を支えて安全第一で行ってください。自信のない方は最初は小さな動きで構いません。慣れてきたら体を大きく使って運動してみましょう。万騎が原地域ケアプラザでも体力測定やみんなで一緒に体操をする催しを開催していますので、体操といってもどのようにすればいいのかわからない、という方はぜひご参加ください。

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



「金魚すくい」



7月1日～6日迄レクリエーションで金魚すくいを行いました。季節感を感じ懐かしい思い出として皆様に参加して頂きました。たくさん取れた方や少なかった方等笑顔や歓声が聞かれ楽しまれていました。



「ピアノの演奏会」



ピアノ演奏のボランティアの方が月2回来所され、ご利用者様にリクエストを聞いたり、季節の歌や懐かしい曲を演奏していただいております。皆さん嬉しそうに一緒に歌われたりと楽しい時間を過ごされています。



『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 <訪問入浴について>

No.213

訪問入浴とは、看護職員を1名含めた3人以上のスタッフが自宅に訪問し、専用の簡易浴槽を使って入浴をサポートしてくれる介護サービスです。健康管理が必要で看護職員のサポートが欲しい方、浴室環境が整わない方、自力での入浴が困難な方などが利用できます。サービス事業所によっては入浴後の保湿ケアや爪切り、シーツ交換などもおこなってくれます。詳しいことはケアマネジャー相談ください。



10月の予定



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 あさひ DE あそぼ	2	3 囲碁「天元」 笑い体操クラブ	4 いきいき会 チェアヨガ	5 <u>こども硬筆教室</u> <u>「東雲」</u>
6	7 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	8 あさひ DE あそぼ	9 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう！	10 <u>こずもすカフェ</u> (せいじょう庵)	11 <u>みんなでスリーA</u> (せいじょう庵)	12
13 きらっと ハピネス	14 <u>スポーツの日</u>	15 あさひ DE あそぼ	16 折り紙「木蓮」 <u>出張相談会</u> (せいじょう庵) 笑い体操クラブ	17 囲碁「天元」	18 いきいき会 チェアヨガ	19 こども書道教室 「とめ・はね」
20 <u>休館日</u>	21 <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	22 あさひ DE あそぼ	23	24 <u>リズム体操</u> <u>と計測会</u>	25 万騎が原 デッサン会 おたのしみ 「なないろ」	26 <u>清正まつり</u>
27	28 あいうえお〜っ！	29 あさひ DE あそぼ	30 <u>笑い体操クラブ</u>	31 一色先生の 講演会	万騎が原地域 ケアプラザ HP 二次元コード⇒ 	

<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、8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。>



フットケア講座 ~万騎が原足湯~

足の健康の講座と、足浴を行います。

【日 時】9月25日(水) 10:00~11:30

【対 象】地域の方 【定 員】10名(申込制)

【内 容】講義・セルフフットマッサージ・足浴等

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【持ち物】タオル(足浴用)・飲み物

【参加費】無料【問合せ】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ださい)

【演奏者】ミュージックファーム

【会 場】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



万騎が原絵本文庫

ケアプラザで絵本の貸出をしています。絵本はどなたでも借りることができます。

【貸出】・無料で一度に最大3冊、3週間まで借りられます。

・借りる際は、受付にて貸出帳へのご記入をお願い致します。

【問合せ】 詳細は地域活動交流迄お問い合わせください。



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。

