

あなたと優駿 2月号

発行日：令和7年 1月25日 (361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。

DAIKI 絵画展「くすっと笑って」

笑顔いっぱいの絵画約30枚を展示します。
どなたでもお気軽にお越しください。

【製作者名】DAIKI (高瀬大城)

【展示期間】2月15日(土)～3月2日(日)迄

【会場】万騎が原

地域ケアプラザ(廊下)

※直接会場にお越しください。

【問合せ】地域活動交流迄



ホームカーリング倶楽部

地域の方と一緒に楽しんでみませんか？

【日時】3月21日(金) 13:30～15:00

【内容】体験・練習・トーナメント戦の実施

【協力】田口 良生氏・金城 幸子氏

【参加費】無料(申込制) 【対象】地域の方

【会場】ケアプラザ

【持ち物】飲み物 等

【申込み】地域活動交流迄



みなまきひなまつり 2025

地域イベントにケアプラザも協力します。

【日時】3月2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

※雨天時、ひろばのコンテンツは中止となります。



リズム体操と計測会

3月は体操講師にお越しいただき、軽運動で楽しく介護予防を図ります。

【日時】3月27日(木) 13:30～15:00

【会場】万騎が原地域ケアプラザ

【対象】地域の方 【参加費】無料

【講師】林 初代 先生

【持ち物】タオル・飲み物・室内履き

運動ができる服装でお越しください。

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

【その他】当日直接会場にお越しください。



旭南部地区お茶のみ地域サロン ほっと

毎月地区の方が様々なプログラムを企画しています。お気軽にお越しください。

【開催日】毎月第1木曜 13:00～14:30

(2月6日はマジック、3月6日は紙芝居)

【対象】地域の方 【参加費】無料

【主催】旭南部地区社会福祉協議会

旭南部地区民生委員児童委員協議会

【場所】南本宿会館

【問合せ】地域活動交流迄



いきいき会



いきいき会は市民農園を活用した園芸活動の他、屋内作業をしながら仲間作りをする会です。

【対象】地域の方(畑作業が出来る方)

【活動日】毎月 第1・3・5 金曜日

10:00～12:00

【参加費】畑の利用料・種や肥料等、必要時に材料費を参加者で按分し徴収します。

【場所】万騎が原地域ケアプラザ、他

【申込み】地域活動交流迄

本宿東部・川島町西地区小型バス 実証試験中です！

地域住民の移動支援の実証試験として、通常のバスと同じように時刻表、停留所を定め、本宿東部地区・川島町西地区と鶴ヶ峰駅・鶴ヶ峰病院をつなぎます。

【運行期間】 11月12日～ 毎週火曜・水曜・木曜（12/29～1/3、祝日は運休）

【運行時間】 9：00～15：00 【運行会社】 日本交通横浜株式会社

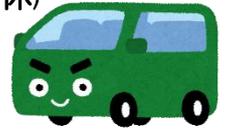
【料 金】・大人 300 円・こども 100 円 ※支払いは現金のみです。

・高齢者割引カード提示で 300 円→100 円になります。

・割引カードは、横浜市内にお住まいの 70 歳以上の方を対象とします。詳細は自治会迄。

【バス停】 本宿東部地区内 バス停→ ・本宿小学校前 ・新幹線線路横 ・コンビニ前

【問合せ】 バス停の正確な位置や、時刻表等の情報は、生活支援コーディネーター迄



万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

一色先生の医療のはなし ～地震への備え～



昨年は正月早々から能登で大きな地震がありましたが、今年は穏やかな年明けでした。先日は宮崎県で最大震度5弱の大きな地震があり、南海トラフ地震の前兆かとひやりとしましたが、幸い大きな被害はなかったようです。年末年始はインフルエンザが過去最大級の大流行となり、休日急患診療所も連日患者さんが訪れ大忙しでした。年が明けて少し落ち着いてきたようですが、まだ警戒が必要です。今回は大地震が発生した時に地域の医療体制がどうなるのか、どう備えればよいかについてお話しします。

巨大地震が発生すると、医療機関の多くが建物の損傷や停電に見舞われ、医師・職員も出勤できなくなることから診療不能に陥る可能性が高いです。こうした状況では電話もつながりにくくなり、体調不良の時にどこを受診したらよいか分からなくなります。そこで、横浜市では診療可能な診療所は入口に目印として黄色いのぼり旗を掲げることになっています。医師会では区役所や薬局と定期的に合同訓練を行っていますので、もし黄色い旗を見かけたときはこのことを思い出してください。なお、医療機関の大部分が甚大な被害で診療不能になってしまった場合は、医師会で巡回診療チームを編成し各避難所（防災拠点）を回って診療を行います。

ご自分でできる備えとして、マイナンバーカードや保険証、おくすり手帳・血圧手帳等は場所を決めてまとめて置いておくといざという時に持ち出しやすくなります。マイナンバーカードは保険証としても使えますし、緊急時に医療機関で薬の服用歴や健診結果を確認することができます。まだお持ちでない方も区役所で作って医療機関で保険証と紐づけをしておく、普段の受診の時だけでなく、いざというときにも役に立ちます。

普段から薬を飲んでいる方は、常に2週間分ほどを手元に残しておくようにしてください。数日間をしのげるだけの飲料水・食料はもちろん、下水が流れなくなるのに備えて簡易トイレを準備しておいてください。また、通信手段の確保も大事です。スマホにはメール、写真撮影や簡易照明、地図など災害時で電話が通じないときにも役立つさまざまな機能があります。役所等から発信される地域の最新情報を知ることもできます。普段から使い方に慣れておくと役に立つと思います。

一色外科胃腸科医院 院長 一色 聡一郎

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）

【お問い合わせ】 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



「もちつき大会」



12月19日に法人四施設合同のもちつき大会を行いました。交流会では園児さんと一緒に楽しい時間をすごしたり、もちつきの様子を見学しました。昼食にはお雑煮を召し上がっていただき、「杵でついたおもちが美味しい」と喜んでいただきました。



「新春 抹茶を楽しむ会」

1月10日に地域活動交流主催の「新春抹茶を楽しむ会」に参加しました。

抹茶は普段飲む機会の少ない方が多く、新春らしく大変喜ばれました。



「小物づくり」



季節に合った手作り小物をご利用者様に作っていただきました。冬らしい物やお正月の物など完成後はご自宅に持ち帰り好評でした。



★デイサービスの見学をしませんか★

デイサービスでは地域の方に向けて、デイサービスを知っていただくために随時見学会を行っております。送迎も、行いますのでお気軽にご連絡ください。



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 <居宅療養管理指導・訪問診療>

No.217

訪問診療とは医師が通院困難な要支援・要介護状態の利用者の居宅を訪問し心身の状況や置かれている環境などを把握した上で療養上の管理・指導・助言などを行い利用者の療養上の向上を図るものです。利用方法など詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。



3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/			かけはしねっと (福祉保健活動団体) 二次元コード⇒ 		《カレンダー》 午後→ <u>二重線</u> 青文字 →せいじょう庵	1 こども硬筆教室 「東雲」
2	3 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	4 あさひ DE あそぼ	5 おたのしみ 「なないろ」 (せいじょう庵) 笑い体操クラブ	6 囲碁「天元」	7 いきいき会	8
9 きらっと ハピネス	10 チェアヨガ	11 あさひ DE あそぼ	12 万騎が原 地域サロン 公園で遊ぼう！	13 チェアヨガ <u>こずもすカフェ</u> (せいじょう庵)	14	15 こども書道 「とめ・はね」
16 休館日	17 チェアヨガ <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	18 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会館	19 笑い体操 「鶴の華」作り <u>出張相談会</u> (せいじょう庵)	20 春分の日 囲碁「天元」	21 いきいき会	22 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
23/30	24/31 あいうえお〜っ! (24日)	25 あさひ DE あそぼ	26	27 <u>リズム体操</u> <u>と計測会</u>	28 万騎が原 デッサン会	29

＜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・変更になる場合が有ります。詳細は地域活動交流迄 お問い合わせ下さい。＞

「鶴の華」を作しましょう



雑巾縫いの会

折り紙で「鶴の華(てまり)」を作ります。

【日 時】3月19日(水) 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



気軽に出来るボランティア活動です。

【日 時】2月28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

貸室利用団体の皆様へ

貸室団体の皆様にご協力いただき実施します。

【日 時】2月21日(金) 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。

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3年度に団体登録をされた活動団体は、今年度末(令和7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: 362-3354](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。

