

# あなたと優駿

12月号  
(227号)

発行日：平成25年 11月 25日

社会福祉法人清正会  
万騎が原地域ケアプラザ  
所長 比留川 貴與惠  
横浜市旭区万騎が原 4  
TEL 362-1222



## 年末・年始休業のお知らせ

万騎が原地域ケアプラザは平成25年12月29日(日)～平成26年1月3日(金)まで全館休業です。年始は1月4日(土)より開始となります。上記の期間中の電話連絡はお受けできません。職員に連絡等の場合、FAX390-3377に送付下さい。休み明けに対応いたします。



## 万騎が原ミニコンサート

地域の活動団体「ナッキーズ」のミニコンサートを開催いたします。どなたでも無料で参加できますので是非お越し下さい。

【日時】12月7日(土)

14:00～15:00

【参加費】無料 【対象】地域の方

【場所】多目的ホール



## ふれあい書初め会

地域の方々のふれあい交流の場として、毛筆で一年の抱負や願い事等を書いてみませんか？

【日時】1月7日(火)～1月14日(火)

午前10時～午後3時迄

【対象者】地域の方 【場所】地域ケアプラザ

【費用】無料(筆や半紙はこちらで用意します)

【その他】作品は施設内に展示いたします。

## 万騎が原地域ケアプラザ ホームページが出来ました！

地域の方への情報発信の一助として、ホームページの作成をいたしました。各部署の事業内容の他、広報誌の内容も確認することが出来ます。

<URL: <http://www.makigahara-cp.jp/>> ぜひ活用ください！



## 「包丁研ぎ」ボランティア講座

正しい包丁の研ぎ方講習の他、研いだ包丁で太巻き作りをします。

【日時】1月26日(日)

10:00～12:00

【場所】多目的ホール・調理室

【対象者】地域の方(成人)

【参加費】500円(材料費込)

【定員】15名(申込制)

【講師】上國料 和子氏

【持ち物】まきす・エプロン・三角巾・タオル等

※包丁の持ち込みはできません



## 書道教室 参加者募集中

初心者の方を対象に書道教室を実施致しています。

1月より午前の部「扶桑」がスタートします！

【日時】原則 月2回 第1・3水曜日実施

※1月のみ実施日が第2・3週になります

午前の部：「扶桑」 10:00～11:30

午後の部：「睦月」 12:00～13:30

「如月」 14:00～15:30

【場所】ボランティアコーナー

【定員】各部若干名(ご相談ください)

【対象者】地域の方 【講師】小山 利明氏

【持ち物】書道道具 【参加費】月1000円



## 新春 抹茶を楽しむ会

地域の方々の新春のふれあい交流の場として、来られた方に抹茶をお出しいたします。

【日時】1月9日(木) 13:30～15:00 【対象者】地域の方 【費用】無料

【その他】時間内会場はフリースペースとして開放します。 【場所】地域ケアプラザ

# 地域包括支援センター

## 「体力測定」「健康体操講座」を実施しました

ご自身のからだのチェックと健康づくりのために、体力測定や健康体操教室を行っています。

### 体組成計を使った測定と軽運動教室

測定の結果  
どうかし  
ら？



ポールを使ったス  
トレッチの後、  
早速ウォーキング  
開始！

### 旭南部友愛活動委員による体力測定



からだを動  
かした後  
は、脳トシ  
で決まり！

### 大池公園でノルディックウォーキング体験講座



## 自主事業・自主サークルの参加者大募集！

『体操クラブさわやか』は、  
月1回（第3水曜日）10：00から  
11：30まで、万騎が原団地集会场  
で活動しています。

準備体操からはじまり、ストレッチ・筋トシ・マットでの骨盤体操・器具を使用した運動など、ご自身のからだのペースに応じて出来る運動を行っています。

会費は、月300円程度です。  
どなたでも、気軽に参加していただけます。（見学も随時OKです。）

『万騎が原ペタンククラブ』は、  
月1回（第4金曜日）10：00から  
11：30まで、万騎が原地域ケアプラ  
ザでおこなっています。

準備体操の後、2チームに分かれてペタンクを楽しんでいます。  
室内用のペタンクで、ルールも解りやすいように工夫して行なっています。  
どなたでも気軽に参加できます。

見学・参加希望の方は、  
下記へご連絡ください。

《問い合わせ先》

TEL:362-3354

☆ご相談の方は、21：00までにご連絡ください。

☆担当地域…本宿町・南本宿町・万騎が原・さちが丘・本村町・柏町・  
二俣川1丁目～2丁目・桐が作・大池町



# 通所介護・介護予防通所事業所だより

## ラフターヨガ

インドの医学会から伝わる、作り笑いで免疫力を高めるヨガです。各地に広がり万騎が原でも笑いの渦が巻き起こり、皆様の健康に役立っています。



## ノルディックウォーキングを楽しもう！

2本のスティックを持ちながらバランス良く歩行します。姿勢が良くなり、筋力低下の予防にも繋がります、みなさん楽しく行っています。



長さ調節ができます

## 12月生まれの皆様おめでとうございます

佐藤(佐)様 鈴木(智)様

## 個別機能訓練

歩行訓練 立位訓練 上下肢訓練 発語訓練

## 動作機能訓練 (12月)

第1週目「サッカー！」

集中力と動視力を養う！

第2週目「バケツリレー」

上腕筋と連帯感を養う！

第3週目「1月のカレンダー作り」

カレンダーの色付け、終わった方は輪投げ、ダーツで楽しみましょう！

第4週目「年末大掃除」

楽しみながら手、指先の機能訓練！

## 1月の

第1週目「お正月週間！」

第2週目「初詣！」

第3週目「2月のカレンダー作り」

第4週目「たこたこ上がれ！」



## 生活機能向上プログラム

- ・音楽療法—歌を歌う、リズムをとる、身体を動かす、楽器演奏等
- ・頭の体操—計算ドリル、漢字ドリル、間違い探し、言葉遊び、クイズ等
- ・脳の活性化—折り紙、小物作り、音読、クロスワードパズル、将棋、囲碁等
- ・園芸・食育—花作り、野菜作り、収穫調理

## 行事予定

- ・合同誕生会 (15名)
- ・どんど焼き交流会
- ・第4週目 避難訓練週間「機械室より出火」



## 居宅介護支援事業所通

## <訪問入浴サービスについて>

No.108

訪問入浴サービスとは寝たきりや病気の為自宅の浴室での入浴が困難な方を対象に、自宅に簡易浴槽を持ち込み看護師や介護スタッフの介助を受け入浴を行なうサービスです。

利用の流れとしては、自宅に訪問スタッフが浴槽や器具などの搬入を行ないません。看護師による健康チェックを行ない入浴ができる状態か確認、本人の体調に合わせて浴槽内の湯温を調整し介助にて浴槽へ移動、介助にて洗髪、洗身を行います。入浴後はタオルにて全身の拭き取りを行ない着替えの介助を行います。また必要に応じて水分補給の介助、爪切りや髭剃り、薬の塗布なども行なってもらえます。サービス利用については担当のケアマネジャーにご相談ください。



日	月	火	水	木	金	土
かけはしねっと(福祉保健活動団体) サロン「かけはし」を実施中 <a href="http://www.kakehashinet.com/">http://www.kakehashinet.com/</a>			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5	6 健康チェック 音楽サロン	7 書き初め(14迄) 子育て相談 「綾」(手芸)	8 書道教室	9 抹茶の会 優駿「サロン」 詩吟「吟声」	10	11
12 きらっと ハピネス	13 成人の日	14 子育て相談	15 折り紙「木蓮」 書道教室	16 サロン 「かけはし」	17 いきいき会 笑い体操クラブ	18 囲碁「烏鷲」
19	20 元気はつらつ	21 子育て相談 「綾」(手芸)	22	23 音読「初音」 詩吟「吟声」	24 ペタンククラブ	25 囲碁「烏鷲」 サロン「いっぶく」
26 包丁研ぎ	27 あいうえおっ～	28 子育て相談	29	30	31 いきいき会 笑い体操クラブ	《カレンダー》 午後実施の事業 →二重線

＜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地域活動交流迄お問い合わせ下さい＞

## ～ 地域の行事 ～

### 第3回ふれあい福祉まつり (11月3日)

さちが丘地区社協主催の地区の福祉の担い手作りを目的とした福祉まつりが行なわれました。地元野菜販売やバザー、各種模擬店や昔遊びコーナー、一等大盛況でした。



### 第33回横浜市社会福祉大会 (11月19日)

地域で長年にわたり福祉保健に尽力された団体・個人・施設に対して、横浜市社会福祉協議会より表彰がありました。万騎が原地域ケアプラザも設立20周年で表彰を受けた他、日頃から通所介護で活動されているボランティアの岩崎様・田中様も表彰されました。

### 地域の方にご寄附頂きました！

茶器(石川様) 掃除機(藤島様) 雑巾(武田様)



ありがとうございます。大切に使用させていただきます。

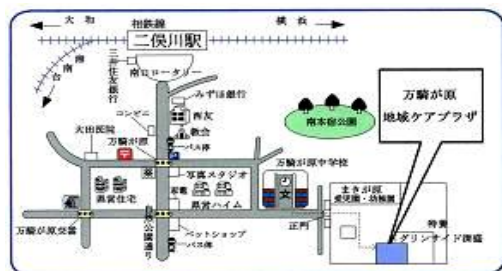
### 障がい者お助け防災カードの配布お知らせ

旭区地域自立支援協議会では、この度障がいのある方が携帯し、災害時に活用できる防災カードを作成いたしました。旭区役所・旭区社会福祉協議会・区内各ケアプラザをはじめとした福祉保健機関で配布しておりますので、是非ご利用下さい。



### 無料健康相談(予約制)

地域の皆様の健康相談を土曜日に行っています。健康に関して不安なこと等ありましたら、お気軽にケアプラザまでご相談下さい。  
＜協力医師＞：大田 豊穂 先生



お願い…地域ケアプラザには駐車場がありません。お越しになられる際は徒歩か公共の交通機関をご利用下さい。

上記申し込み・問い合わせ：万騎が原地域ケアプラザ 地域活動交流 [Tel:362-1222](tel:362-1222)