

あなたと優駿

9月号
(224号)

発行日：平成25年 8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



健康測定&軽運動教室



地域住民同士や地区組織の方を対象に体組成計等を使った健康測定会と健康維持のための軽運動を地域包括支援センター共催で実施致します。

- 【日 時】11月8日(金) 10:00 ~ 12:00 【対 象】地域の方
【内 容】体組成計を使用した各種測定と健康維持のための軽運動を行います。
【会 場】多目的ホール 【参加費】無料 【定 員】30名
【持ち物】飲み物・タオル等 【お問い合わせ】地域活動交流迄 (362-1222)



としょくんの紙芝居

地域の親子を対象に、紙芝居おじさん“としょくん”に紙芝居を披露して頂きます。参加希望の方は是非お越しください。

- 【日 時】11月18日(月) 10:30 ~ 11:15
【対 象】地域の方(親子) 【参加費】無料
【お問い合わせ】当日参加可能 詳しくは地域活動交流迄 (362-1222)



かさ布でエコバッグを作ろう

かさの布を活用したエコバッグ作り体験と、身近に出来るエコについてのお話をします。

- 【日 時】10月28日(月)
13:00 ~ 15:00

- 【対象者】地域の方【申し込み】事前制
【定 員】15名 【参加費】100円
【場 所】多目的ホール
【持ち物】裁縫道具・ものさし
(かさ布はこちらで用意します)



ママヨガ初心者教室

小さな子どもがいらっしゃるお母様方、子どもが留守のちょっとした空き時間を使ってヨガでリラックス&リフレッシュしませんか?

- 【日 時】10月29日(火) 10:30~11:30

- 【対象者】小学生までの子を持つ母親
(保育なし)

- 【講 師】渡辺 睦 先生 【参加費】無料
【その他】動きやすい服装・飲み物・タオル
【場 所】地域ケアプラザ【定 員】10名



横浜イングリッシュガーデン散策 ~かけはしねっと共催~

地域住民同士のふれあいを目的に地域活動団体の「かけはしねっと」と共催で事業を実施します。今回は平沼橋にある横浜イングリッシュガーデン内の散策をします。

- 【日 時】10月17日(木) 9:30 ~ 13:00 (小雨決行) ※ 終了時間は目安です。
【集合場所】二俣川駅改札口付近 【対 象】地域の方
【参加費】100円(行事保険料代) + 交通費380円(相鉄線往復) + 他各自負担
【定 員】20名(事前申し込み制) 【持ち物】飲み物・タオル等
【締 切】申し込みの締め切りは10月30日(月)です。



地域包括支援センター

協力医 大田先生の「健康相談」

協力医による、個別相談をおこなっております。ご自身の健康やご家族の健康に関すること、不安なことなど、お気軽にご相談下さい。

【日時】 9月21日（土） 13:00～

【場所】 万騎が原地域ケアプラザ

【対象】 地域の方

【費用】 無料

【申込制】 事前に、下記までお申し込み下さい。



アルツハイマーデー街頭キャンペーン

旭区では、「認知症になっても安心して暮らし続けることができるまちづくり」に取り組んでいます。認知症についての相談や、介護者同士の交流も行なわれています。世界アルツハイマーデーにちなんで、区内の駅周辺やショッピングセンターなどで、キャンペーンのチラシを配布する予定です。ぜひいらしてください♪

9月20日（金） 10:00～11:00 二俣川銀座商店街
15:30～16:30 二俣川駅南口商店街

区内13ヶ所で、
実施予定です。

☆ご不明な点がございましたら、旭区高齢・障害支援課又は下記までご連絡下さい。

熱中症に注意！

気温が高い日が続き、熱中症になるリスクも増えています。熱中症は生命にかかわる病気ですが、正しい予防法の知識をもち、体調の変化に気をつけることで防ぐことができます。



☆大切なポイント☆

- その① こまめに水分補給をする。
- その② 室内外にかかわらず高温多湿の場所での、無理な運動や作業を控える。
- その③ 栄養バランスに気をつけ、睡眠をきちんととる。
- その④ 体調の変化に気をつけ、調子がよくない時には無理をせず体を休めて、医療機関に相談しましょう。
- その⑤ 周囲にも気を配り、特に高齢者や乳幼児・小児は熱中症にかかりやすいので十分に注意して見守りしましょう。



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

通所介護・介護予防通所事業所だより

8月生まれ 合同誕生会

8月6日(火)合同誕生会が行われました。出し物ではボランティアによる日本舞踊が披露され、掛け声も出る中、楽しめました。



収穫

何と、スイカの収穫です。小玉では有りましたが優駿産に大喜び！早速切り分け、いただきました。甘くて美味しいわー！と大好評でした。



9月生まれの皆様おめでとうございます

宮沢様 湯澤様 町田様 関口様

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 (9月)



第1週目「くだけてポン」

上肢と集中力を養う！

第2週目「リングタワーローリング」

創造力と体力勝負！

第3週目「9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「積んで積んでもっと高く」

手、指先の機能訓練！

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

10月の行事予定

第1週目「万騎ボウル！」

第2週目「棒サッカー！」

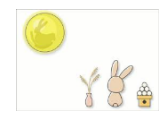
第3週目「11月のカレンダー作り」

第4週目「飛べ、飛べ紙ヒコーキ」

※ 苗の水やり、収穫、観察等。

10/31(木) 合同誕生会 (7名)

第4週目 避難訓練週間「機械室から出火」



居宅介護支援事業所通

<介護保険適応の訪問介護について>

No.105

要介護区分、要支援区分に利用できるサービス。

訪問介護・・・① ホームヘルパーが自宅に訪問し支援を行うサービスで身体介護（食事や排泄介助、衣類の着替えや入浴の補助）生活援助（掃除、洗濯、食事準備等）があります。草むしりや大掃除、直接本人の援助に該当しない部分（例えば家族の分の食事準備）は対応不可となります。

要介護 1～5 までの区分で利用できるサービス（要支援の区分では利用できません）

②通院乗降介助 通院時の車への乗り降りの介助と運転をヘルパーが一人行うサービスです。（病院内での付き添いは行えません）

他に 24 時間対応訪問介護もあります。詳しい事はご相談ください。

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
《カレンダーについて》 午後実施の事業→二重線 原則、自主・共催事業のみ掲載		1 「綾」(手芸) 子育て相談	2 <u>書道教室</u>	3	4 いきいき会 <u>笑い体操クラブ</u>	5 囲碁「烏鷲」
6 クッキング ・いろは	7 健康チェック <u>音楽サロン</u>	8 子育て相談	9	10 優駿「サロン」 <u>詩吟「吟声」</u>	11	12 きらっと ハピネス みんなで介護
13	14	15 「綾」(手芸) 子育て相談	16 折り紙「木蓮」 <u>書道教室</u>	17 サロン 「かけはし」	18 いきいき会 <u>笑い体操クラブ</u>	19 囲碁「烏鷲」
20	21 <u>元気はつらつ</u>	22 子育て相談	23	24 音読「初音」 <u>詩吟「吟声」</u>	25 ペタンククラブ	26 サロン 「いっぴく」
27 ジョイフル・ クッキング	28 あいうえお〜っ エコバック作り	29 子育て相談 ママヨガ教室	30	31	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 http://www.kakehashinet.com/	

＜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＞

保育ボランティア募集!

乳幼児から幼稚園入園までの子ども及び保護者等を対象に様々な子育て支援活動を行っている事業「あいうえお〜っ!」で、現在保育ボランティアさんとして活動頂ける方を募集しております。詳細は地域活動交流迄お問い合わせ下さい。



避難訓練参加のお願い(地域活動交流)

日頃は貸室利用や各自主事業へのご参加ありがとうございます。この度、貸室利用の地域の方を対象に、部署独自に避難訓練を実施することになりました。各団体年2回程度の訓練になります。また、訓練実施に関しては当日お伝えいたします。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

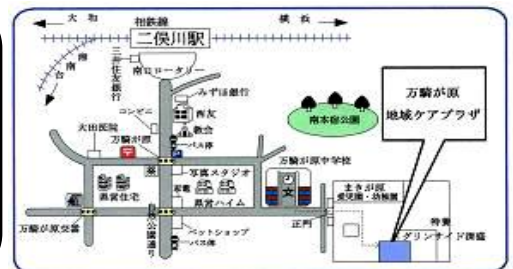
昔の写真を集めています!

万騎が原・さちが丘・旭南部・二俣川連合周辺の昔の写真を集めています。(年代は問いません)写真はスキャナーで取り込み、原本はお返しします。頂いたデータに関しては事業や地区の広報等で使用させていただきます。お持ちの方がおられましたら地域活動交流までお問い合わせください。



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)