

# あなたと優駿

10月号  
(225号)

発行日：平成25年 9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 貴與恵  
横浜市旭区万騎が原4  
TEL 362-1222

## 布ぞうりを作ろう！

地域の方同士の交流を目的に布ぞうり作りを体験します。ご自宅にある古布を使って、立派な布ぞうりを作ることが出来ますので、ご興味のある方はお問い合わせ下さい。

【日 時】 11月18日(月)・25日(月)・12月2日(月)

各回 10:00~12:00 【会 場】 ボランティアコーナー

【参加費】 3回で1500円(材料費含む) 【定 員】 8名(事前申し込み制)



## 講演会 成年後見制度

共催 旭区社会福祉協議会・南希望が丘地域ケアプラザ

【日 時】 11月11日(月) 13:30~15:00 【会 場】 万騎が原地域ケアプラザ

【内 容】 ① 成年後見制度の基礎知識 ② 成年後見人としての実務

【講 師】 弁護士 千木良正氏

【対 象】 旭区在住の方(参加費無料)

【共 催】 旭区社会福祉協議会・南希望が丘地域ケアプラザ

【申し込み】 11月5日(火)迄に万騎が原地域ケアプラザへ電話でご連絡下さい。

## 健康測定&軽運動教室

地域住民の方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との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

急募

## 「リトルサービス」ボランティア募集

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。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)



地域でサポートを必要としている方の支援を行っている「リトルサービス」がボランティアを募集しております。詳しくは地域活動交流迄

【活動場所】 万騎が原・さちが丘・旭南部

・二俣川 ※ 活動は依頼者宅で行います。

【活動内容】 ・草とり・芝刈り・簡単な植木剪定

※ 依頼内容で屋内作業も有ります。



# 地域包括支援センター

## 「健康体操講座」のお知らせ

体力の衰えを防ぎ、生活習慣を見直して、これからも元気で暮らせるコツを学びましょう！また、講座を通して仲間づくりをしませんか？

【日 時】 全4回 10月 8日(火)、10月22日(火)  
11月12日(火)、11月26日(火)  
13:30~15:00



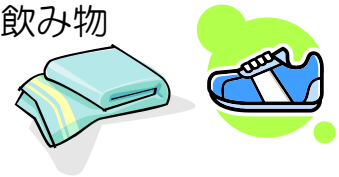
【場 所】 南本宿自治会館

【内 容】 健康体操をメインに、暮らしぶりのチェック・足の手入れの仕方・口の働きを高めるポイント・食生活の振り返りなど

【対 象】 地域の方（おおむね65歳以上の方）費用は無料です。

【持ち物】 室内シューズ・バスタオル・汗ふきタオル・飲み物  
(動きやすい服装でお越しください)

【申込制】 事前に、下記までお申込み下さい。



## 「ノルディックウォーキング体験講座」のご案内

誰でも手軽にできる全身運動として紹介された「ノルディックウォーキング」を体験し、健康的なライフスタイルを維持しませんか？

【日 時】 10月30日(水) 10:00~12:00

【場 所】 こども自然公園(大池公園)入り口広場集合  
(雨天の場合は、万騎が原地域ケアプラザで行ないます)

【内 容】 ノルディックウォーキングについて・準備体操・歩き方指導・体験・ストレッチなど

【講 師】 インストラクター 石郷岡 千寿沙 氏

【対 象】 地域の方（おおむね65歳以上の方）

【定 員】 20名 【費 用】 無料

【持ち物】 両手が自由になるリュックかウエストポーチ、薄手の手袋(軍手でもOK)、飲み物、動きやすい服と靴でお越しください。

【申込制】 10/23(水)までに、下記へ申込みください。

ノルディックウォーキングとは、2本の専用ポールを使って歩くスポーツです。膝や背中・腰の負担を減らし、メタボ対策・介護予防・ダイエット・姿勢矯正など効果の高い全身運動です。



## 「みんなで介護」のお知らせ

病気についての理解を深めるとともに、介護者同士で情報交換や日頃の悩みを話しあったりしませんか？ 今回のテーマは『お通じのあれこれ』です。

【日 時】 10月12日(土) 午後1時から午後3時

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ(下記へ、お申込み下さい)

《問い合わせ先》

TEL:362-3354

# 通所介護・介護予防通所事業所だより

## 今昔交流会

9月11日(水)、今昔交流会が行われました。園児が紙芝居を披露してくれたり、利用者と手遊びをしたりしました。園児との交流も深まり、利用者は大変喜ばれました。



## 機能訓練

利用者の方に必要な動作訓練を行うように心がけ、筋力低下の予防に上下肢を動かしています。利用者も、いつまでも、自分らしく生活できるよう日々頑張っています。



10月生まれの皆様おめでとうございます

石川様 竹中様 永井様 山本様

### 動作機能訓練 (10月)

第1週目「新聞玉入れ」

上肢と集中力を養う！

第2週目「風船バレー」

集中力と体力勝負！

第3週目「11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「お手玉アーチェリー」

上肢と集中力を養う！

### 11月の

第1週目「合わせてPON」

第2週目「何が出るかな？」

第3週目「12月のカレンダー作り」

第4週目「ストラックアウト！」

※ 苗の水やり、収穫、観察等。

### 個別機能訓練

歩行訓練 立位訓練 上下肢訓練 発語訓練

### 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

### 行事予定

11/29(金) 合同誕生会

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信

<福祉用具貸与について>

No.106

福祉用具貸与は介護保険の給付対象となる在宅サービスのひとつです。

要介護者または要支援者で、日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るためのサービスです。また在宅での介護を行なっていくうえで福祉用具は重要な役割を担っています。貸与する福祉用具としては、車いす・特殊寝台・床ずれ予防用具・体位変換器・手すり・スロープ・歩行器・歩行補助つえ・徘徊感知器・移動用リフトが定められています。例外となる場合を除き、要支援 1.2、介護 1 の方は利用できない場合もありますので、詳しいことは、ご相談ください。

11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		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 いきいき会 笑い体操クラブ	2 囲碁「烏鷲」
3 文化の日 クッキング ・いろは	4 振替休日 健康チェック 音楽サロン	5 子育て相談 「綾」(手芸)	6	7	8 健康測定 & 軽運動教室	9
10 きらっと ハピネス	11 講演会 成年後見制度	12 子育て相談	13 書道教室	14 優駿「サロン」 詩吟「吟声」	15 いきいき会 笑い体操クラブ	16 囲碁「烏鷲」
17	18 紙芝居 布ぞうり① 元気はつらつ	19 子育て相談 「綾」(手芸)	20 折り紙「木蓮」 書道教室	21 サロン 「かけはし」	22 ペタンククラブ	23 勤労感謝の日 サロン 「いっぴく」
24 ジョイフル・ クッキング	25 布ぞうり② あいうえお〜	26 子育て相談	27	28 音読「初音」 詩吟「吟声」 笑い体操クラブ	29 いきいき会	30

＜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＞

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】 ボランティアコーナー

【持ち物】 裁縫道具・ものさし  
(かさ布はこちらで用意します)



利用者アンケートのお願い

(地域活動交流)

ケアプラザでは日頃施設をご利用される方のご意見を施設運営に反映させる為、利用者アンケートを実施しております。

地域活動交流においても貸室ご利用者様を対象にアンケートを実施させて頂いておりますので、ご協力頂ければと思います。

なお、実施したアンケート内容に関しては集約後、館内にて掲示させていただきます。



万騎が原地区敬老祝賀会について

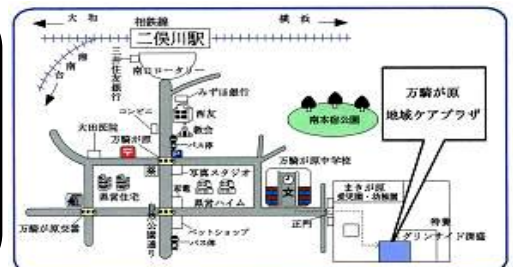


9月14日(土)にサンハートにて、万騎が原地区社会福祉協議会主催の敬老祝賀会が開催されました。ケアプラザは「介護予防体操」の体操指導や脳トレ、会場誘導係等で協力致しました。参加した皆様には式典と各種アトラクションを楽しんで頂きました。



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)