

あなたと優駿

11月号
(226号)

発行日：平成25年 10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

社会福祉法人 清正会 万騎が原地域ケアプラザ 20 周年記念式典

10月20日(日)に社会福祉法人 清正会の記念式典が開催されました。地域の方や福祉保健の関係機関の方にお越しいただき、和やかに実施することが出来ました。引き続き地域の方とともに歩いてゆく所存でございますので、皆様のご協力の程宜しくお願いいたします。



楽しくからだを動かすコツ

レクの先生が
やってきた!

体力・健康を維持するためには、積極的にからだを動かすことが大切です。レクリエーションの先生をお迎えして、楽しくからだを動かすコツを学びましょう♪

【日 時】11月29日(金) 14:00 ~ 15:30

【内 容】健康体操・ソフト健康エアロビック・レク体操等

【講 師】神奈川県レクリエーションサポート協会 松野 富恵 氏

【対 象】地域の方 【費 用】無料 【場 所】多目的ホール

【持ち物】室内シューズ・汗ふきタオル・バスタオル・飲み物 ※動きやすい服装でお越し下さい

【申し込み】締め切り 11月30日迄



切り絵を楽しむ会

切り絵を通して地域の方同士の交流を図ります。必要なものはこちらで用意致しますので、是非ご参加ください。

【日 時】12月3日(火) 13:00~14:30

【参加費】100円(材料費)

【対 象】地域の方 【定 員】10名

【場 所】ボランティアコーナー

【申込み】締め切り 11月30日迄



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



そば打ち体験教室

新そばの美味しい季節になりました。生粉打ち会のご協力ですばの打ち方、ゆで方の実習を行います。是非ご参加ください。

【日 時】12月15日(日) 10:00~13:00

【場 所】多目的ホール 【講 師】生粉打ち会

【対 象】地域の皆様 【参加費】2000円

【持ち物】タオル・エプロン・三角巾

持ち帰り容器(長さ20cm以上のもの)

【定 員】16名(事前申し込み制)

ケアプラザ大掃除会

ケアプラザの貸し室の清掃を貸室団体の皆様にご協力頂き実施致します。

【日 時】12月20日(金)

10:00~12:00

【持ち物】雑巾(各自ご持参ください)

掃除の出来る服装でお越し下さい。

【その他】各貸室利用団体より1~2名のご参加をお願いいたします。



地域包括支援センター・地域交流からのお知らせ

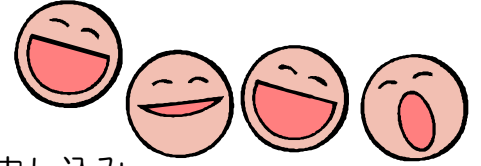
「みんなで介護」のお知らせ

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？ 今回は「笑い体操」を体験します。

【日時】 12月8日(日) 13:00~15:00

【場所】 万騎が原地域ケアプラザ

【内容】 笑い体操でリフレッシュ・交流会【申込み】 事前申し込み



「健康体操教室」を行なっています♪

南本宿自治会館で、「元気で暮らすコツ学び『若返り』を目指す講座」を実施しています。生活習慣の見直すコツや体操・レクリエーションなどを楽しく行なっています。参加してみたい方は、ご連絡ください。

次回の予定は、11月12日(火)・11月26日(火)の13:30~15:00です。



講演会「成年後見制度」のお知らせ

旭区社会福祉協議会・南希望が丘地域ケアプラザ共催で行ないます。

【日時】 11月11日(月) 13:30~15:00

【場所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【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
弁護士が関わった事例など

【講師】 弁護士 千木良正氏

【対象】 旭区在住の方 【費用】 無料



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。初心者の方でも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

【参加費】 3回で1500円(材料費含む)

【会場】 ボランティアコーナー 【定員】 8名(事前申し込み制)

【持ち物】 タオル等



《万騎が原地域包括支援センター》

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

「ロココーネ」歌の会

10月7日(月)、ボランティア(24人)による歌の会が行われました。利用者様と合わせ総勢50人中、ピアノ伴奏に合わせ大合唱を楽しまれました。



大正琴の演奏会

10月8日(火)、職員、ボランティアによる大正琴の演奏会が行われました。尺八も披露され、民謡、秋の歌では、利用者様も参加され、楽しまれました。



11月生まれの皆様おめでとうございます

林様 齋藤様 柳原様 宮内様 中村様
柳澤様 石山様 碓井様

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 (11月)

第1週目「ペアでお買い物」

楽しみながら、計算力を養う！



第2週目「何が出るかな？」

集中力と想像力を養う！



第3週目「12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「テーブルテニス」

集中力と手、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



12月の行事予定

第1週目「風船バレー！」

第2週目「師走の大掃除！」

第3週目「1月のカレンダー作り」

第4週目「餅つきぺったん！」

※ 苗の水やり、収穫、観察等。

・合同誕生会 (6名)

・収穫祭 ・餅つき交流会

第4週目 避難訓練週間「調理室から出火」



居宅介護支援事業所通

＜居宅療養管理指導について＞

No.107

居宅療養管理指導は介護保険のサービスのひとつですが利用限度額の対象外のサービスです。調剤薬局や医療機関にいる薬剤師が医師の指示のもとに「薬学的管理指導計画」を作成し服薬管理や服薬の指導、服用状況や保管状況の確認等をおこなうものとされています。例えば薬の飲み忘れで困っていたら飲むタイミングごとにまとめる「一包化調剤」を行ったり、服薬をしたかどうかの確認を患者や家族が簡単に把握できるように「服薬カレンダー」の導入などがあります。薬の飲み方の工夫をして悩みを解決したいものです。詳しいことはご相談ください。

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 クッキング ・いろは	2 布ぞうり③ 健康チェック 音楽サロン	3 子育て相談 「綾」(手芸) 切り絵を楽しむ会	4 書道教室	5	6 いきいき会 笑い体操クラブ	7 囲碁「烏鷲」 ミニコンサート
8 みんなで介護	9	10 子育て相談	11	12 優駿「サロン」 詩吟「吟声」	13 いきいき会	14 きらっと ハピネス
15 そば打ち 体験教室	16 あいうえお〜っ 元気はつらつ	17 子育て相談 「綾」(手芸)	18 折り紙「木蓮」 書道教室	19 サロン 「かけはし」 笑い体操クラブ	20 大掃除会	21 囲碁「烏鷲」
22	23 天皇誕生日	24 子育て相談	25	26 音読「初音」 詩吟「吟声」	27 ペタンククラブ	28
29 休館日	30 休館日	31 休館日	《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 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＞

～ 地域の行事 ～

旭ふれあい区民祭り (10月20日)

区内地域ケアプラザが協力し、スライム作り等で行政計画やケアプラザのPR活動をしました。



万騎が原地区社会福祉協議会 主催

おいも堀い&芋煮会

三世代交流を目的に地区社協主催の交流行事が行われました。(10月19日)



工房アリアーレ ふれあいデー(10月25日)

高次脳機能障害の作業所「工房アリアーレ」のお祭りが行われ、模擬店やバザー等で賑わっていました。



としょくんの紙芝居

【日時】11月18日(月)
10:30 ~ 11:15

【対象】地域の親子 【参加費】無料



いきいき会 参加者募集中!



元気な日々を過ごす為に、仲良く野菜作りやもの作り、おしゃべりや健康体操、栄養の勉強等行なっています。皆様も参加してみませんか?

【活動日】第1・第3・第5金曜日 10:00~12:00

【対象】地域の方 【場所】地域ケアプラザ

【費用】必要時少額徴収



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)