

あなたと優駿

1月号
(228号)

発行日：平成25年 12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

新春のご挨拶

社会福祉法人 清正会 理事長 清水 フミ子

新年明けまして おめでとうございます。
皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

私共の運営致しております施設全般に於きまして、関係各位のご支援とご尽力の賜を得て、昨年の秋には法人設立三十有余年の周年記念事業と老人施設に於いては20周年の記念事業も行うことが出来ましたこと、改めて感謝の念で一杯でございます。益々社会福祉事業の重要性と、その営みに創意工夫が問われる時代へと突入してきた気が致します。

地域の皆様方を始め、広範囲の方々にこの施設を知って頂き、楽しい居場所としてお選び頂きましてご活用下さいます事を念じております。関係職員一同心一つにして努力して参りますので、本年もどうぞ宜しくご指導賜りますようお願い申し上げます。

どんど焼き交流会のおしらせ

平成26年1月15日(水)に、まきが原幼稚園、まきが原愛児園、グリーンサイド清盛、万騎が原地域ケアプラザと、南本宿小学校、万騎が原小学校のどんど焼き交流会が行われます。

どんど焼きは正月の門松やしめかざり、書初め等をおたきあげし、手作りの紅白団子をあぶり、一年間の無病息災と幸福を祈る行事です。地域の皆様で門松・しめ飾り等をおたきあげされたい方は以下の点にご注意して頂き、お持ち下さい。(一般参加は出来ません)

★ 地域の皆様へのお願い ★

- ・必ず14日午後4時までに万騎が原地域ケアプラザまでお持ち下さい。
- ・当日は一切お受けすることが出来ません。
- ・針金等の金属やプラスチック等の不燃物は必ず取り除いてからお持ち下さい。



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)
10:00～15:00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。

指編みでエコたわしを作ろう！

～楽しく笑コ活～

楽しいエコ活動の話をしながらかたわしを指編みで作ります。

【日時】2月10日(月)
10:00～11:30迄

【対象者】地域の方【参加費】100円

【場所】地域ケアプラザ

【講師】高橋 優喜氏



地域包括支援センター

「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、継続した健康づくりに取り組みませんか？

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。

好評につき、はじめての方はもちろん、すでに体験された方も是非ご参加ください！



【日時】1月29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・継続していくためには…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(手荷物は不可)、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】1/22(水)までに、下記へ申込みください。

医療と地域包括支援センターの連絡会を実施しました

毎年、地域の医療機関の医師や関係者、ケアマネジャー、行政機関等の方にご参加いただき、認知症を地域で支える仕組みづくりや、多職種連携等の意見交換や事例検討などを行っています



今回は『若年性認知症事例について考える』をテーマにミニ事例検討会を実施しました。事例の紹介や意見交換を行い、個別ケース地域ケア会議として試行的に話し合いました。



元気に暮らすために気をつけること

その1、バランスのとれた食事をしましょう！

その2、適度な運動をしましょう！

その3、定期的に健診等を受けて、早期治療を心がけましょう！



予防が大切です！



《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

メリークリスマス

12月16日(月)デイルームにサンタさんが登場！思わぬプレゼントに大喜び、午後には、職員、ボランティアによる大正琴の演奏が披露され、楽しめました。



餅つき交流会

12月19日(木)小雨混じりの曇天の中餅つき交流会が行われました。園児と一緒に「ヨイショー！」の掛け声に職員も力が入りました。昼食はお雑煮を頂きました。



1月生まれの皆様おめでとうございます

小島様 鳥潟様 森山様 吉田様 渡辺様
東田様 平澤様 宮崎様 高橋様 金丸様
岩寄様 佐藤様 澤様

動作機能訓練 (1月)

第1週目「正月週間！」

福笑い、スゴロク等で正月を楽しもう！

第2週目「初投げテーブルボウリング！」

上腕筋と集中力を養う！

第3週目「2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「タワーローリングゲーム！」

スピードと集中力が勝負の決め手！

— 2月の行事予定 —

第1週目「お手玉で鬼退治！」

第2週目「パーゴルフ！」

第3週目「3月のカレンダー作り」

第4週目「二人で楽しいお買物！」

- ・合同誕生会 (8名)
- ・どんど焼き交流会
- ・第4週目 避難訓練週間「調理室より出火」

居宅介護支援事業所通

<小規模多機能型居宅介護>

No.109

小規模多機能型居宅介護は、通所介護(デイサービス)を中心に利用しながら、必要に応じてショートステイや訪問介護を受けることができるサービスです。

このサービスのメリットとして、1ヶ月あたりの利用料が定額なので、毎月の介護費用が膨らみすぎない。契約する事業者が一つなので、連絡などの手間が少ない。顔なじみのスタッフや利用者との交流がはかりやすい、などがあげられます。逆に、サービスの一部に不満があっても、そこだけ別の事業者に依頼することはできないなど、いくつかのデメリットも存在します。詳しくは担当ケアマネジャーまでご相談ください。



看護師急募！(通所介護・介護予防通所介護)

常勤・非常勤の看護師を募集しております。

詳しくはお問い合わせください



2月の予定



日	月	火	水	木	金	土
万騎が原地域ケアプラザ HP http://www.makigahara-cp.jp/			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/			1 囲碁「烏鷲」
2 クッキング ・いろは	3 健康チェック <u>音楽サロン</u>	4 子育て相談 「綾」(手芸)	5 <u>書道教室</u> (扶桑・睦月・如月)	6	7 いきいき会 <u>笑い体操クラブ</u>	8 きらっと ハピネス
9	10 エコたわし作り	11 建国記念の日 子育て相談	12 折り紙「木蓮」	13 優駿「サロン」 <u>詩吟「吟声」</u>	14	15 囲碁「烏鷲」
16	17 <u>元気はつらつ</u>	18 子育て相談 「綾」(手芸)	19 <u>書道教室</u> 折り紙「木蓮」	20 サロン 「かけはし」	21 いきいき会 <u>笑い体操クラブ</u>	22 サロン「いっぶく」 <u>みんなで介護</u>
23 ジョイフル ・クッキング	24 あいうえおっ～	25 子育て相談	26	27 音読「初音」 <u>詩吟「吟声」</u>	28 ペタンククラブ	《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＞

「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。(包丁の持込は出来ません)
【日時】 1月26日(日) 10:00~12:00
【場所】 多目的ホール **【定員】** 15名(申込制)
【対象者】 地域の方 **【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
【参加費】 500円(材料費込み)

～ 自主事業の様子 ～ 切り絵を楽しむ会 実施しました！

12月3日(火)に地域の方を対象に切り絵を楽しむ会を実施致しました。今回は立体の門松を皆様楽しくお話をしながら、完成させました。



横浜 DeNA ベイスターズ 金城 龍彦様より 車椅子を頂きました

株式会社 横浜 DeNA ベイスターズの金城 龍彦様より、車椅子を寄贈して頂きました。寄付して頂いた車椅子は、地域の方への短期の貸し出し用として、使わせて頂きます。



地域の方から頂きました！

雑巾(二季の会様) お花(中村様) やかん(石川様)

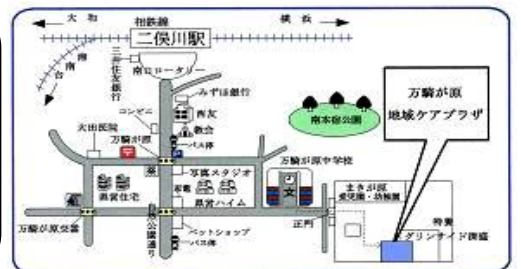


ありがとうございます！大切にさせていただきます



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)