

あなたと優駿

2月号
(229号)

発行日：平成26年 1月 28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

★★★第3回 きらっとあさひ福祉大会

「きらっとあさひ福祉大会」は、旭区内で活動している団体や、地域の福祉保健に関する発表会です。

【日時】平成26年2月22日(土) 式典・舞台発表 13:00~16:00・展示発表 12:00~16:00

【場所】旭公会堂(旭区役所4階) 【主催・共催】旭区役所・旭区社協・地区社協

- 【内容】① 講演：八重樫 東氏
② 第2期旭区地域福祉保健計画取組発表(希望が丘・旭中央・左近山地区)
③ 障害者地域作業所自主製品等の販売及び喫茶コーナー
④ 地域福祉活動団体パネル展示



認知症サポーター養成講座



認知症サポーター養成講座を行う会「ひまわりの会」の協力で、地域で認知症の方々をサポートする為の講座を実施いたします。既にオレンジリングを持っている方の他、新規の方も参加できます。

【日時】3月10日(月) 10:00~11:30

【実施内容】認知症についての正しい知識の修得と関わり方について学ぶ

【協力機関】ひまわりの会(キャラバンメイト)

【場所】多目的ホール 【参加費】無料

【対象】地域の方

【申し込み】事前申し込み制

楽しい民謡体操教室

～民謡で心と身体をリフレッシュ～

地域の方を対象に民謡で楽しく体操をします。どなたでも参加ください。

【日時】3月5日(水) 10:00~11:00

【対象者】地域の方

【場所】多目的ホール 【定員】20名

【参加費】無料

【持ち物】飲み物・タオル

【申し込み】事前申し込み制

地域で活躍してみませんか?

地域ケアプラザを活用しながら地域で活躍してみませんか? ケアプラザでは、現在以下の講座等でボランティア講師として活動して頂ける方を募集しています!

- ・将棋 ・リトミック ・介護予防体操講師 等
- ※ これから資格等を取る方でも大丈夫です!

ご興味がありましたら、お気軽に地域交流までお問い合わせください

万騎が原地域ケアプラザ 貸室団体交流会

ケアプラザの貸室を利用されている地区の活動団体を対象に、利用方法についての説明や、団体同士の交流を行う会を開催いたします。各団体より1~2名のご参加を頂ければと思いますのでご協力よろしくお願いいたします。なお、ご参加の場合は事前にご連絡ください。

【日時】3月20日(木) 10:00~11:30 (終了時間は変更になる場合があります)

- 【実施内容】
- ・貸室利用の手続きについての説明
 - ・貸室利用上の注意とボランティア活動について
 - ・貸室利用団体からの活動報告と団体同士の交流



「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3回 2月25日(火)、3月11日(火)、3月25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・
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】 事前に、下記までお申込み下さい。



「健康づくりボランティア講座」～身体測定編～のご案内

地域で自主的に活動するグループの立ち上げや育成にかかるボランティアを募集しています。今回は身体測定の方法を体験しながら学びます。

【日 時】 2月28日(金) 14:00~16:00

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【内 容】 ①ボランティアとは？

②身体測定をやってみよう！（ご自身で測定してみます。）

③測定データの読み方について

④修了書をお渡しします。

【対 象】 地域の方（費用は無料です。）

【申 込】 事前に、下記までお申込み下さい。

素足で測定しますので着脱しやすい服装でお越しください。



前回の講座の様子

「みんなで介護」のお知らせ

【日 時】 2月22日(土) 13:00~15:00

【場 所】 万騎が原地域ケアプラザ・多目的ホール

【内 容】 非常時の日頃の準備について

【対 象】 地域の方 【申 込】 事前に、下記までお申込み下さい。



《問い合わせ先》 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

正月週間

第1週目の動作機能訓練では、年明け恒例の福笑い、書初めが行われました。皆様元気な様子で新年を迎え、笑い声中、正月週間を楽しまれました。



どんど焼き交流会

1月15日(水)どんど焼き交流会が行われました。正月の門松やしめかざり、書初め等をおたきあげし、園児との交流では、歌や手遊びを楽しまれました。



2月生まれの皆様おめでとうございます

小黒様 荒川様 白石様 藤巻様
山崎様 松森様 望月様 中島様

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 (2月)

- 第1週目「ウチワでオットットー！」
上肢の運動と協調性を養う！
- 第2週目「テーブルDEすごろく！」
発語と聴力がゲームを左右する！
- 第3週目「3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「UFO！」
バランス、集中力が勝敗を決める
— 3月の行事予定 —
- 第1週目「大漁、釣り大会！」
- 第2週目「ウフフ、連想ゲーム！」
- 第3週目「4月のカレンダー作り」
- 第4週目「アッチ向いてホイホイ！」

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



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。

- ・合同誕生会（9名）
- ・ひな祭り交流会
- ・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信

＜介護保険サービス医療費控除＞

No.110

一年間で一定額を超えて医療費を支払った場合医療費控除として所得から差し引くことが出来ます。介護保険のサービスも対象となるものがあります。医療系のサービス医療系サービスと併せて利用する居宅サービス 施設サービスが対象となります。医療費控除の対象となる金額が記載された居宅サービス利用料領収書などが必要となります。詳しくはお住まいの地区を担当する税務署にお問い合わせください。



3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 サロン「かけはし」を実施中 http://www.kakehashinet.com/		《カレンダー》 午後実施の事業→二重線	1 囲碁「烏鷺」
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 民謡体操教室 <u>書道教室</u>	6	7 いきいき会 <u>笑い体操クラブ</u>	8
9 きらっと ハピネス	10 認知症サポーター養成講座	11 子育て相談	12	13 優駿「サロン」 <u>詩吟「吟声」</u>	14	15 囲碁「烏鷺」
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 「かけはし」 活動団体交流会 <u>笑い体操クラブ</u>	21 春分の日 いきいき会	22 サロン「いっぶく」
23 ジョイフル 30	24 あいうえおっ～ 31	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	29

＜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＞

貸室利用団体の皆様へ

日頃からケアプラザをご利用頂き、ありがとうございます。平成23年度に団体登録をされた活動団体は、今年度末(平成26年3月)に利用期限が切れますので、お早めに更新手続きをお済ませください。

尚、詳細は地域活動交流までお問い合わせいただきますようお願いいたします。



「わっくる」絵手紙講座の巡回展を行っています！

障害のある方の成人の余暇プログラム「わっくる」の絵手紙講座で、参加者に書いて頂いた作品の展示を行っています。今後、区内のケアプラザで書道作品とともに、巡回展を行います。お楽しみに！



絵画教室「わかば会」 絵画展が開催されました

1月14日(火)～20日(月)迄、サンハートアートギャラリーにて、地区活動団体の「わかば会」の絵画展が開催されました。各参加者の素晴らしい作品が展示され、多くの方で賑わっていました。



万騎が原地区社会福祉協議会 新春ウォーキングが開催されました。

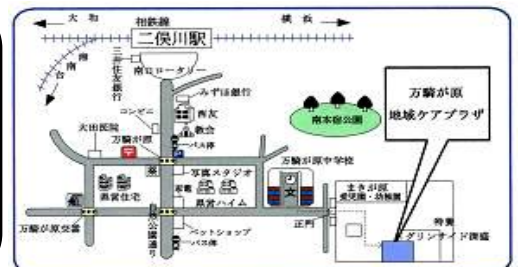
万騎が原地区社協が毎年実施している新春のウォーキングが1月12日(日)実施されました。

今回はこども自然公園と上田神社を散策し、ふれあい会館でお汁粉を頂いて終了となりました。



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)