

あなたと優駿

発行日：平成26年 2月 25日

3月号
(230号)

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

平成26年度 クッキングいろは 参加者募集！ ※男性向け

男性の老後の自立と簡単な調理技術の習得を目的に、初心者を対象に講座を開催いたします。お買い物から調理まで一人で出来るように、材料の選び方から調理技術の基本を学んで頂きます。

【日 程】毎月第1日曜日 平成26年5月4日より開始（全10回講座）

【参加者】男性の調理初心者 【定 員】6名（申込制・先着順）

【時 間】毎回 9：30～13：00 【持ち物】割烹着又はエプロン・三角巾・タオル

【費 用】食材費は参加者で人数割りをします。（毎回300円程度）

【内 容】初回はオリエンテーションと調理の基礎を学びます。



シニア美容講座

地域の女性を対象に、美容講座を行います。

【日 時】4月21日(月) 10：00～11：30

【対象者】地域の方 【場 所】地域ケアプラザ

【講 師】平賀 歩美 氏

【内 容】・季節のお肌のお手入れについて
・メイクの話・ハンドマッサージ等

【定 員】20名（申込制）【参加費】無料

【持ち物】飲み物・タオル・手鏡



そば打ち体験教室

生粉打ち会のご協力ですべの打ち方、ゆで方の実習を行います。是非ご参加ください。

【日 時】4月20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）

楽しく健康体操

健康維持を目的に、先生の指導のもと、音楽に合わせて楽しく体操を行います。

【日 時】4月5日(土)13：30～14：30

【内 容】健康維持のための体操

【講 師】蓮沼 喜代子氏 【定 員】20名

【参加費】200円

【対 象】地域の方

【場 所】多目的ホール

【持ち物】飲み物・タオル・軽装



ママヨガ教室

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？お気軽にご参加下さい。

【日 時】4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】多目的ホール 【定 員】20名

万騎が原地域ケアプラザ 貸室団体交流会

ケアプラザの貸室利用団体を対象に交流会を開催いたします。

【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と注意事項、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



地域包括支援センター

「健康づくりボランティア講座」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「楽しく体を動かすコツ」について体験しながら学びます。

【日時】 3月27日(木) 15:00~16:30

【場所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】 ソフトエアロビック 修了書をお渡しします。

【定員】 20名

【対象】 地域の方(費用は無料です。)

【申込】 3月25日(火)迄 TEL:362-1222 までお申込み下さい。

*ソフトエアロビックを体験してみたい方も、お気軽にご参加ください。



3/10(月) 10:00~11:30
「認知症サポーター養成講座」

参加者募集

「いろいろな講座」の様子

地域の団体からの依頼や自主事業等により、さまざまな講座を実施しました。たくさんの方々にご参加いただき、健康維持のための体操や、暮らしに役立つ講座など今後の生活に役立つ内容でおこないました。



南本宿自治会館で『健康体操講座』
実施中! 3/11・3/25(火)
13:30~15:00です。



地域包括支援センターは「地域の身近な相談窓口」です

横浜市では、高齢者が住み慣れた地域で生活をするように、地域ケアプラザと一部の特別養護老人ホームに、『地域包括支援センター』を設置しています。(旭区には、現在11か所あります。)

いつまでも元気に! 介護予防

さまざまな問題・相談に応じます

社会福祉士

主任ケアマネジャー

保健師又は看護師

高齢者の権利を守ります

地域のつながりを強めます

《相談専用連絡先》

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

節分

2月3日(月)デイルームにて、節分交流会を行いました。どこかで見た鬼?の登場に笑い声が起こり、豆まきや、写真撮影など、にぎやかに楽しみました。



合同誕生会

2月18日(火)合同誕生会が行われました。ハッピーバースデーの曲を元気に歌い、おやつはイチゴで飾られたハート型のケーキで、お祝いしました。



3月生まれの皆様おめでとうございます

瀧澤様 本山様 佐々木様 松下様 鈴木様
清水様 碓井様 小高様 小池様 神取様

動作機能訓練 (3月)

第1週目「お手玉ダーツ!」

上肢の運動と集中力を養う!

第2週目「ネズミ取りゲーム!」

想像力と、瞬発力を養う!

第3週目「4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「お花見で乾杯!」

楽しみながら言語を養う

— 4月の行事予定 —

第1週目「ハッスルボウリング!」

第2週目「おせんべい、焼けたか?」

第3週目「5月のカレンダー作り」

第4週目「スゴロク、バスツアー!」

・合同誕生会 (7名)

・お花見週間

・第4週目 避難訓練週間「着脱室より出火」



居宅介護支援事業所 <特別養護老人ホームの申し込みについて> No.111

現在横浜市では要介護認定1~5の認定を受けていれば申し込みが出来ます。(平成27年度法改正で変更予定)申し込みは各区役所高齢支援課、地域ケアプラザにおいてあります。

- ・申込書の記入後、必要な書類を受付センターに郵送します。(希望の施設を5箇所選択可)
- ・申し込みの情報が各施設に送られ順位が決定され入所の必要性が高い方から入所していただきます。申し込みの有効期間(2年間)が切れた際には書類再提出のお知らせを発送致します。提出がない場合は入所申し込みの取り下げ手続きを行いますのでご注意ください。詳しい事はご相談ください。

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



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。

《問い合わせ先》 TEL: 362-1222

4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/		1 子育て相談 「綾」(手芸)	2	3 <u>笑い体操クラブ</u>	4 いきいき会	5 囲碁「烏鷲」 楽しく健康体操
6	7 健康チェック <u>音楽サロン</u>	8 子育て相談	9 <u>書道教室</u>	10 優駿「サロン」 <u>詩吟「吟声」</u>	11	12
13 きらっと ハピネス	14	15 子育て相談 「綾」(手芸)	16 折り紙「木蓮」	17 サロン「かけはし」 <u>笑い体操クラブ</u>	18 いきいき会	19 囲碁「烏鷲」
20 そば打ち 体験教室	21 <u>元気はつらつ</u> <u>シニア美容教室</u>	22 子育て相談	23 <u>書道教室</u>	24 音読「初音」 <u>詩吟「吟声」</u>	25	26 サロン「いっぶく」
27	28 あいうえおっ～	29 昭和の日 ママヨガ教室	30	《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	かけはしねっと 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>

認知症サポーター養成講座

- 【日 時】3月10日(月) 10:00~11:30
 【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
 【対 象】地域の方 【協 力】ひまわりの会
 【参加費】無料 【申込み】事前申し込み制

地域の方にご寄附頂きました!

雑巾(すみれ会様) 車いす・空気入れ(千葉様)



ありがとうございます。大切にさせていただきます

～地域の活動団体紹介～

ハッピー健康体操教室 参加者募集

運動したいと思っている方、肩こり・腰痛が気になる方、生活習慣病が気になる方、3B体操(道具を使用する体操)で健康増進を図りませんか?

- 【日 時】毎月第1火曜日 13:00~15:00
 【場 所】多目的ホール
 【対象者】55歳以上
 【講 師】蓮沼 喜代子氏
 【参加費】無料
 【その他】軽装、飲み物、上履きをご用意下さい。



絵手紙教室「彩の会」参加者募集

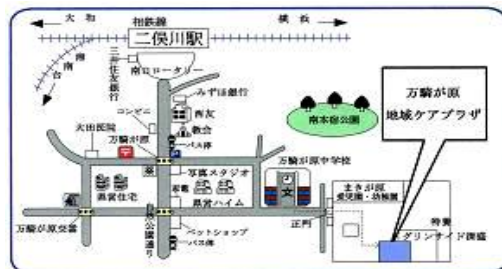
絵手紙を皆さんと一緒に明るく描いて楽しんでみましょう。是非ご参加ください。

- 【日 時】毎月第1木曜日
 ・午前の部 10:00~12:00
 ・午後の部 13:00~15:00
 ※ 午前・午後は同一内容です。
 【場 所】ボランティアコーナー
 【講 師】石井和子氏・三宅裁子氏
 【費 用】月1回600円(材料費等)



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)