

あなたと優駿

発行日：平成30年 3月 25日

4月号
(279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

大人の絵本カフェ ～ミニミニ絵本館～

コーヒーと絵本で癒されてみませんか？

【日 時】4月20日(金)

13:00～15:00

【協 力】旭区まちづくりポット

【場 所】ボランティアルーム

【定 員】10名 当日直接お越しください。

【参加費】100円(コーヒー代)



二俣川若葉会 舞踊発表会

活動団体の「二俣川若葉会」が地域の方を対象に日本舞踊の披露を行います。

【日 時】4月25日(水) 13:00～14:00

【場 所】多目的ホール

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【その他】当日直接会場にお越しください。

「二俣川若葉会」への入会者も募集しています。



合同歌声喫茶2018 開催します！

【日 時】平成30年5月30日(水) 13:00～15:30 (12:00受付開始)

【会 場】旭公会堂(相鉄線鶴ヶ峰駅下車徒歩7分)

【参加費】500円 【主 催】オアシス 【後 援】区内ケアプラザ・旭区役所

※ 前売券は旭区内地域ケアプラザで4月1日(日)より販売いたします。

(万騎が原でも販売いたします) 当日券の販売はありません。



ホームカーリング倶楽部

地域の方と一緒に楽しんでみませんか？

【日 時】5月14日(月) 10:00～11:30

【内 容】体験・練習・トーナメント戦の実施

【協 力】田口 良生氏・金城 寿雄氏

【参加費】無料(申込制)

【対 象】地域の方

【持ち物】飲み物・タオル等

※ 軽装でお越しください



かさ布でエコバッグを作ろう

エコバッグ作りと、環境の話をしていきます。

【日 時】5月14日(月) 13:00～15:00

【対象者】地域の方 【参加費】100円

【定 員】15名(申込制)

【場 所】ボランティアルーム

【持ち物】・裁縫道具・筆記用具

・ものさし(あれば20センチ程度)
(かさ布はこちらで用意します)



「きらっとハピネス♡」ボランティア募集！

きらっとハピネスは、障がいがある子どもたちの余暇支援を地域の方による運営で行っています。

【募集内容】中学生以上で子ども達と楽しく遊んでくださる方。毎月出られなくてもOK!!です。

※ ボランティアの方には交通費として各回400円お支払い致します。

【活動日時】毎月1回(土曜か日曜) 10:00～14:00

【実施内容】・4月8日 お花見 ・5月12日 BBQ ・6月10日 公園散策

・7月28日 外部講師による活動 ・8月26日 流しそうめん等

※ 日程と実施内容(会場)は変更になる場合があります。

【会場・問い合わせ】万騎が原地域ケアプラザ



～身近な福祉の相談機関～万騎が原地域包括支援センターです

5月1日よりご相談の担当地域が変更になります

5月1日に、二俣川駅南口再開発ビル（コプレ二俣川）内に「横浜市二俣川地域ケアプラザ」が開所の運びとなります。それに伴い、ご高齢の方の介護等に関するご相談・要支援認定を受けられている方のケアプラン作成担当地域が、下記の通り変更となります。

＊ケアプラザで開催される介護予防事業等へのご参加は、引き続きご利用ができます。皆様のお越しをお待ちしております。

5月1日からのご相談担当地域

万騎が原地域ケアプラザ

万騎が原・柏町・大池町
南本宿町・本宿町・桐が作

横浜市二俣川地域ケアプラザ

二俣川1丁目・二俣川2丁目
本村町・さちが丘

大田先生と考える健康づくり ⑫ 転倒によるけがを防ぎましょう

転倒によるけがが原因で、介護が必要になることがあります。転倒を防ぐには、日頃からの予防が重要です。

- 元気な体を維持していきましょう…日頃から外出して歩くなど、運動を心がけましょう。体全体の筋力はもちろん大切ですが、体の柔軟性や、バランスを取る力なども大切です。
- バランスのよい食事を心がけましょう…体の筋力を保ち、いきいきと生活するには、日々の食事が大切です。魚・肉・卵・大豆製品などの、たんぱく質をしっかりと摂りましょう
- 自宅内のちょっとした危険に気をつけましょう…高さ1～2cmの段差がつかまづきやすいなど、生活の中のちょっとしたことが危険につながります。床に物を置かないなど、毎日の整理整頓も大切です。

ケアプラザでは、
地域の高齢者の元気を
応援する事業を
行なっていますので、
ぜひお越し下さい♪



＊長年、万騎が原地域ケアプラザの協力医としてご尽力下さった大田小児科の大田豊穂先生が、3月末でケアプラザ協力医をご退任されることとなりました。

＊大田先生より地域の皆様へ＊

「健康づくり」の広報誌をはじめ、たいへんお世話になり、ありがとうございました。
健康長寿を守るためには、フレイル（虚弱）の進行を阻止することが必要です。フレイルとは、介護の必要な状態と、健常との中間の状態です。体だけではなく、心も弱っていきます。
フレイルの予防として、たんぱく質の多い食事や、運動として体操や歩くなどを毎日行ない、筋力の低下を防ぐことも大切です。筋力の低下は、転倒による骨折も多くなりますので、注意していきましょう。日々、楽しみながら過ごしていくことも大切です。
地域の皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。



＊4月以降の協力医につきましては、決定し次第お知らせいたします。

*** 地域包括支援センターは「地域の身近な相談窓口」です ***
【お問い合わせ先】 TEL:362-1222 担当：向井・木下・寺山・黄木・伊藤

サービスだより

万騎が原中学校合唱部からのプレゼント

3月16日(金)万騎が原中学校合唱部が来所し、歌声を聴かせてくれました。生徒35名達の揃った歌声はテイルームに響き、利用者の中には涙腺が緩んだ方たちも見られました。曲目は「三月九日」「ずいずいずっころばし」「エーデルワイス」「ふるさと」等で、「ずいずいずっころばし」の曲の時には生徒たちと一緒に手遊びをして楽しいひと時を過ごしました。アンコールには「万騎が原中学校校歌」を歌い、卒業した利用者もおり、一緒に口ずさんでいました。春のひと時楽しく過ごしました。



調理便！よもぎ「別名・ハーブの女王様」

NO. 39

春になると道端で見かける野草のひとつ。草餅を作って食べた記憶はありませんか？「よもぎ」は、血液などに含まれる老廃物・不燃物質を体外に排出する力が強く、血液がサラサラになり、血流が良くなります。その他、冷え症・高血圧・糖尿病・リウマチなどの、症状が改善されたという事例が多いようです。その理由は「よもぎ」の成分、「緑の血液」ともいわれるクロロフィル(葉緑素)が特に注目すべきで、他の緑色の食材に比べると強力に速やかに作用するという特徴があるためです。その他にも、鉄分(貧血予防に効果があるといわれている)は牛レバーよりも多く(美肌によいといわれている)、ビタミンAはホウレンソウよりも多く含まれています。散歩により季節になりました「よもぎ」を探してみてもいいでしょうか？

4月生まれの誕生者の方、
おめでとうございます！

🌸 嶋野様	♠️ 松原様
♠️ 久保田様	🌸 山本様
🌸 菅様	♠️ 坂本様
🌸 杉山様	🌸 黒田様
🌸 渋谷様	🌸 瀧本様

動作機能訓練(4月)

- 第1週目「みんなで計って」
- 第2週目「楽しいカーリング」
- 第3週目「5月のカレンダー」
- 第4週目「山を超えて」
- 第5週目「風船サッカー」



居宅介護支援事業所通信<短期入所生活介護(ショートステイ)について>No.160

数日間専門施設に介護をお任せできるサービスです。短期的に入所し、日常生活の介護や機能訓練などの介護を受けながら施設での生活を送ることができます。例えば、「数日間、家を空けなければならない」「介護者が体調を崩してしまって自宅での介護が難しくなった」「介護負担の軽減の為に短時間面倒を見て欲しい」等、こんな時に安心して利用できます。詳しくは、担当ケアマネジャーにご相談ください。



5月の予定

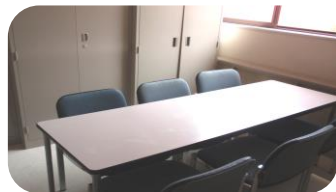
日	月	火	水	木	金	土
《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線		1 子育て相談	2 書道教室 能楽に触れてみよう	3 憲法記念日	4 みどりの日 いきいき会	5 こどもの日 子ども書道教室
6	7 健康チェック 音楽サロン (歌声の会)	8 子育て相談	9 公園で遊ぼう！ 万騎が原地域サロン	10 囲碁「天元」 優駿「サロン」 詩吟「吟声」	11 出張ひろば in みなまきラボ	12 きらっと ハピネス♡
13	14 ホームカーリング エコバック作り	15 子育て相談	16 書道教室 折り紙「木蓮」	17 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	18 いきいき会 笑い体操クラブ	19 子ども書道教室
20 こども日本舞踊	21 カリグラフィー わくわく体操	22 子育て相談	23	24 音読「初音」 詩吟「吟声」 リズム体操	25	26
27	28 あいうえお～！	29 子育て相談	30 合同歌声喫茶 2018(旭公会堂)	31	万騎が原地域ケアプラザ HP http://www.makigahara-cp.jp/	

＜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、変更になる場合がありますので、参加や見学の際は、万騎が原地域ケアプラザ迄 お問い合わせ下さい＞

★ 万騎が原地域ケアプラザ 貸室のご紹介 ★

地域ケアプラザでは地域住民の福祉活動、保健活動等の支援及びこれらの活動と交流の為に貸室を提供しております。貸室利用に関する詳細は地域活動交流までお問い合わせください。

- ＜多目的ホール＞
- ＜ボランティアルーム＞
- ＜地域ケアルーム＞
- ＜調理室＞



「リトルサービス」担い手募集

サポートを必要としている方への支援団体が、活動の担い手を募集しております。

【活動範囲】 万騎が原連合自治会・旭南部連合自治会
南まきが原自治会 等の依頼者宅

【活動内容】 草むしり・芝刈り・窓ガラス拭き等

【費用弁償】

ボランティア1人につき、
1時間600円の弁償があります。



みんなの集いの会

シニアの方、お気軽にお立ち寄りください。

【日 時】 4月24日(火) 10:00～12:00

【場 所】 南本宿公園レストハウス(集会室)

地域で活躍してみませんか？

ケアプラザでは、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！お気軽に地域交流までお問い合わせください。

上記事業等の申し込み・問い合わせ

万騎が原地域ケアプラザ [Tel:362-1222](tel:362-1222)

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。

敷地内は急斜面となっております。お足下にご注意ください。

