

あなたと優駿

発行日：平成30年 4月 25日

5月号
(280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

就任のご挨拶

万騎が原地域ケアプラザ 所長 向井 園美

地域及び関係機関の皆様には日頃より大変お世話になっております。

平成30年5月1日付で前任の比留川所長より引き継ぎまして、万騎が原地域ケアプラザの所長に就任いたしました。『地域の身近な福祉・保健の拠点』として、これまで以上に地域における福祉活動、保健活動等の振興を図っていけるよう、邁進していく所存でございますので、前所長同様今後ともご支援ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

せいしょう

清正 夏まつりのおしらせ

学校法人清正学園・社会福祉法人清正会の5施設合同で夏まつりを開催致します。皆様方のご来場を心よりお待ちしております。

【日時】平成30年7月21日(土)

15:00～18:30

【場所】まきが原幼稚園園庭等

【実施内容】模擬店、演芸大会を開催

文香作りをしてみましょう！

文香とは、封書に入れて送る為、香木などを砕いて和紙に包んだものをいいます。

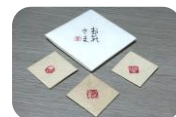
【日時】6月11日(月) 10:00～11:00

【対象者】地域の方

【参加費】無料 【定員】6名

【場所】ボランティアルーム

【持ち物】好きなお香があればご持参ください



公園で遊ぼう！ 公園でおひるごはん

万騎が原公園を利用した公園遊びの時間を利用して、具沢山のお味噌汁を地域の方とスタッフが作ります。みんなで一緒にお昼ご飯を食べませんか？

参加される方はおにぎり等、お昼ごはんになるものをお持ちください。

【日時】6月13日(水) 10:00～12:30

・10:00～公園遊び ・11:30～参加自由でおひるごはん

雨天の場合は中止です。当日9:00以降にひなたぼっこHPをご確認ください

【場所】まきが原公園(万騎が原ふれあい会館内でも食事はできます)

【対象者】未就園児とご家族

【予約】当日直接お越しください

【主催】地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」【共催】万騎が原地域ケアプラザ・万騎が原地区社協



大人向け浴衣の着付け&所作講座

浴衣を美しく着るレッスンです。着崩れた時の対処法もアドバイスします。

着用した後は、日本舞踊を通しての所作指導も行います。

【活動日】① 7月4日(水) 10:00～12:00 ② 7月29日(日) 10:00～12:00

※ 1回目と2回目の内容は同じです。申し込み時に希望日程をお伝えください。

【対象】成人女性の方なら誰でもOKです！ 【講師】水木歌寿杏氏(水木流師範)

【定員】各回6名程度(事前申込制) 【参加費】500円 【お問い合わせ】地域活動交流迄

【持ち物】浴衣・帯・腰ひも2本・伊達締め1本・肌襦袢(キャミソール・裾除けorスパッツ)等



～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

～介護者支援～「みんなで介護」のお知らせ

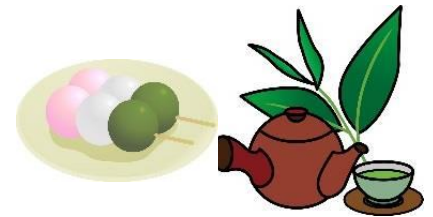
「みんなで介護」は、病気についての理解を深めるとともに、介護者同士で情報交換ができる場です。かながわ感動介護大賞のDVDを鑑賞しながら、おしゃべりしましょう。

【日 時】5月25日(金) 午前10時～11時30分

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【対 象】介護をしている方や健康や介護に興味のある方

【参加費】100円(お茶菓子代として)



「のんびりノルディック」

【日 時】5月21日(月) 午前10時～12時

【募集人数】10名

【参加費】無料

【場 所】こども自然公園入口広場 (雨天時は万騎が原地域ケアプラザ)

【講 師】東 みゆき 先生(NPO法人エンジョイノルディックフィットネス振興会)

【持 ち 物】飲み物・汗拭きタオル・歩きやすい靴・服装・リュックサック・帽子
あれば薄手の手袋・お持ちの方はノルディックポール(ない方はレンタル品を用意します)・雨の場合はかかとのある室内履き。



4月より万騎が原地域ケアプラザの協力医として一色 聡一郎先生が着任されました。

協力医就任のご挨拶

一色外科胃腸科医院の院長をしております一色 聡一郎(いっしき・そういちろう)といたします。このたび、永年にわたり万騎が原地域ケアプラザの協力医を務められてきた大田豊穂先生の後任を務めることとなりました。

地域ケアプラザは、横浜市の委託を受けて運営される地域住民の健康・福祉を支える要となる事業であり、今後ますます進んでいく高齢化社会において、病気に対して治療を行う医療機関や医師との連携が非常に重要となります。前任の大田先生の尽力により万騎が原地域ではこの協力関係はうまくいっておりますので、引き続きこれを進めていければと考えております。

一色外科胃腸科医院は昭和42年に私の父が旭区で開業、以来50年にわたり数多くの地域住民の皆さまの治療に携わってきました。私自身も旭区で生まれ、そして今も旭区に住む住民の一人として、皆さまが健やかな暮らしを送ってゆく手助けができれば幸いです。

今後、地域ケアプラザで行われる催し等で皆さまとお話する機会もあろうかと思っております。人前でお話をするのはあまり得意ではないのですが、頑張ってお話しますのでよろしくお願い致します。

一色外科胃腸科医院 院長 一色 聡一郎



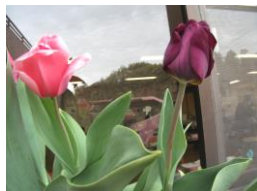
*** 地域包括支援センターは「地域の身近な相談窓口」です ***

【お問い合わせは】 [TEL:362-1222](tel:362-1222) 担当：木下・寺山・黄木・伊藤

デイサービスだより

園芸だより

いつの間にか日差しがよくなり、春と言うよりも初夏の空気が感じられるようになりました。テイルームの窓際には去年の秋に植えたチューリップが色とりどりの花を咲かせています。3月には、地域の方からえんどうの苗を頂き、利用者さんと一緒に畑からコンテナに移しました。日々、水まきをしながら様子を観察しています。最近蔓が伸び早速小さな紫いろの花が咲きはじめました。収穫の時が楽しみです。



5月生まれの誕生者の方、
おめでとうございます！

🌸 廣田様	♠️ 佐藤様
♠️ 七澤様	🌸 田中様
🌸 小澤様	🌸 宮本様
🌸 福田様	

動作機能訓練 (5月)

第1週目「風船サッカー」

第2週目「階段お手玉」

第3週目「6月のカレンダー」

第4週目「ピンポンシュート」

第5週目「ローリングタワーゲーム」



調理便！鶏肉「栄養効果が高い身近な食材です」

No.40

鶏肉の豊富なたんぱく質の中には、人間の身体の中で作ることのできない必須アミノ酸である「メチオニン」が含まれています。メチオニンには、アレルギーの元のヒスタミンを抑制し、肝臓の機能を向上させる効果があり、肝脂肪の予防にも繋がると言われています。また、手羽先には多くの「コラーゲン」が含まれており、肌に潤いを与え張りのある若々しい状態へと導いてくれます。更に、身体全体の老化を防いでくれる成分と言われています。鶏胸肉には「ナイアシン」が豊富に含まれ、ニキビ・肌トラブルに効果的。また、体内のアルコール成分を分解するうれしい効果もあるといわれています。身体にさまざまなうれしい効果をもたらしてくれるので、ぜひ日々の献立に上手に取り入れてみてください。



居宅介護支援事業所通信＜食事サービスについて＞

No.161

横浜市ではひとり暮らしの中重度要介護者（要介護2以上及び要介護1・要支援の一部）等で食事の用意が困難な方のうち、食事に関するサービスの利用調整の結果、必要と認められた方に、栄養バランスのとれた食事を直接訪問してお渡しし、あわせて安否確認を行います（1日1食、週5日まで）。事業所ごとに設定した食材料費等の実費相当額（700円以内。ただし治療食は700円を超えることもあります。）が自己負担となります。詳しいことはケアマネジャーにご相談ください。

6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		万騎が原地域ケアプラザ HP http://www.makigahara-cp.jp/			1 出張ひろば いきいき会 笑い体操クラブ	2 子ども書道教室
3	4 健康チェック 音楽サロン (歌声の会)	5 子育て相談	6 書道教室	7	8	9
10 きらっと ハピネス♡	11 文香作り	12 子育て相談	13 公園で遊ぼう！ 万騎が原地域サロン 能楽に触れてみよう	14 囲碁「天元」 優駿「サロン」 詩吟「吟声」	15 いきいき会 笑い体操クラブ	16 子ども書道教室
17 こども日本舞踊	18 カリグラフィー わくわく体操	19 子育て相談	20 書道教室 折り紙「木蓮」	21 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	22	23
24	25 あいうえお〜！	26 子育て相談 車いす体験講座	27	28 音読・詩吟 リズム体操 笑い体操クラブ	29 いきいき会	30 子ども書道教室

＜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＞

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、環境の話を致します。

- 【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)



合同歌声喫茶2018

- 【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販売中



車いす体験講座

- 車いすの操作方法と介助の方法を学びます。
 【日 時】6月26日(火) 16:00~17:00
 【対 象】地域の方・ボランティア従事者
 これからボランティアを始めたい方
 【場 所】多目的ホール 他
 【定 員】10名 【参加費】無料
 【お問い合わせ】地域活動交流迄



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。

