

あなたと優駿

発行日：平成30年 5月 25日

6月号

(281号)

社会福祉法人清正会

万騎が原地域ケアプラザ

所長 向井 園美

横浜市旭区万騎が原 4

TEL 362-1222



二法人五施設合同 清正夏まつり



【演芸大会】参加者募集！

本年も恒例行事となりました 清正夏まつりを開催いたします。全施設一丸となり、おまつりを盛り上げていきます。たくさんの方のご来場を心よりお待ちしております。

【日時】 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、演芸大会など（演芸大会は15:30～）

※ 演芸大会の参加者を募集いたします。歌や踊り、民謡、楽器演奏、かくし芸等の発表の場としてぜひご応募ください。

◆ 演芸大会申し込み締め切り：6月28日(木) (TEL362-1222まで)



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。着用した後は、日本舞踊を通しての所作指導を行います。また、講座後希望者は駅周辺へランチに行く予定です。希望の方は履物をお持ちください。

【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）



食育講座



まきが原愛児園 職員等による「食事のマナー」についての劇や「はしの使い方」についての話、食物や体の仕組みについてのエプロンシアターを行います。親子でぜひお越しください。

【日時】 6月28日(木) 12:30～13:30

【場所】 まきが原愛児園

【共催】 万騎が原地域ケアプラザ

【申し込み】 まきが原愛児園 (364-8402)

小池・小川 迄（※ 締め切りは6月19日）

優駿のさと「サロン」

ペーパービーズのアクセサリー作り

地域の方と一緒に指先を使った作品作りをしながらお茶会を致します。今回はペーパービーズのアクセサリー作りを行います。

【日時】 7月12日(木)

9:30～12:00

【場所】 多目的ホール 【参加費】 300円

【申し込み】 事前申込制 地域活動交流迄

（※ 締め切りは7月5日）



園芸活動 いきいき会 参加者募集！



いきいき会は市民農園を活用しての園芸活動の他、屋内作業をしながら仲間作りをする会です。

【対象】 地域の方（畑作業が出来る方・障がいのある方も大歓迎です！）

【活動日】 第1・3・5 金曜日 10:00～12:00

【参加費】 保険代・必要時に材料費を徴収します。 【場所】 万騎が原地域ケアプラザ、他



有償ボランティア「リトルサービス」ボランティア募集

高齢者や障がい者等、地域でサポートを必要としている方に「リトルサービス」がお手伝いをしております。現在、活動の担い手を募集しておりますので、ご興味がある方は地域ケアプラザまでお気軽にお問い合わせください。

【活動場所】万騎が原地区（南まきが原自治会含む）・旭南部地区

※ 活動範囲内の依頼者宅に伺って作業を行います。

【活動内容】草むしり・植木の選定・窓ガラス拭き

【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。



～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

「GOGO！健康講座」

楽しく運動するきっかけを作り、「ロコモティブシンドローム」を防いでいきましょう！
全ての回に出席できないという方も、どうぞお気軽にご参加・お問い合わせください。

【会 場】南まきが原自治会館（法務局 旭出張所のすぐ近く）

【対象者】ロコモ予防に取り組みたい方・興味のある方

【日時・内容】①6月20日（水）自分のからだを知ろう

②6月27日（水）お口の健康について//GOGO！健康体操（1）

③7月 4日（水）あたまスッキリ！トレーニング//GOGO！健康体操（2）

④7月11日（水）おいしく食べていきいきと//GOGO！健康体操（3）

※時間は各回とも10：00～11：30

※GOGO！健康体操の講師 金子 景子先生（横浜市体育協会・地域指導者）



【参加費】無料

【持ち物】飲み物、汗ふきタオル、室内履き（※洗濯済みの外履き可）

※ 靴下が脱げ、運動のできる服装でお越しください。

～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。今回は小規模多機能型居宅介護事業所の施設見学会を行います。

【日 時】6月29日（金）13：00～15：00 頃まで

※ **12：50**までに万騎が原地域ケアプラザへお越しください。

【場 所】小規模多機能型居宅介護事業所 みなみ万騎が原（旭区万騎が原）

【対 象】地域の方10名程度（先着順） 【参加費】無料

【申込制】事前に下記までお申し込み下さい。



小規模多機能型居宅介護事業所とは…

施設への「**通い**」を中心に、短期間の「**宿泊**」や自宅への「**訪問**」を組み合わせ利用しながら、自立した生活を支援するサービスです。

少人数制でその人に合わせたケアが可能。料金は1か月単位の定額料金であり、ケアプラン作成も含めて契約は一つです。

***** 地域包括支援センターは「地域の身近な相談窓口」です *****

【お問い合わせは】 **TEL:362-3354** 担当：木下・寺山・黄木・伊藤

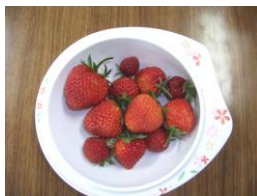
担当地域：万騎が原・柏町・大池町・南本宿町・本宿町・桐が作

デイサービスだより



園芸だより・苺

5月号でもお知らせしましたが、園芸をお知らせして嬉しなのは収穫の時です。苺の苗がデイサービスの窓から可愛らしい赤い実を付けて見えます。この頃になると利用者の皆さんから「実が赤くなった」「まだ獲らなくていいの？」などなどの質問をいただきます。順次曜日を変えて利用者に収穫して頂き、おやつのに添えています。皆さんから「採れたては美味しい」「おやつが可愛い」等のコメントを頂きました。



動作機能訓練 (6月)

- 第1週目「ローリングタワーゲーム」
- 第2週目「ゲートボールリレー」
- 第3週目「7月のカレンダー」
- 第4週目「さかな釣りゲーム」
- 第5週目「みんなで梅雨をふきとばせ」

6月生まれの誕生者の方、
おめでとうございます！

- 🌸 中原様 ♠️ 芹澤様
- ♠️ 宮崎様 🌸 鈴木様

調理便！「スポーツ飲料（清涼飲料水の種類）」

No.41

スポーツ飲料は運動や日常生活などの発汗によって体から失われた水分やミネラルを効率よく補給することを目的とした飲料。脱水症状の回復や熱中症予防などの目的で飲まれています。スポーツ飲料は種類によって味が違います。この味の違いは糖質や塩分濃度の違いによります。

糖質や塩分濃度が低い物(甘みが薄く感じるものが多い)は、発汗量が多いときに飲むと、身体に水分がスムーズに吸収されやすいといわれています。一方、糖質や塩分濃度が高いもの(味が濃い、甘みが強く感じるものが多い)は、安静時や発汗量の少ないときに飲むと、水分補給・エネルギー補給によいといわれています。

但し、日常的に飲めばよいというわけではなく、適量を上手に飲み分けしましょう。持病のある方は病院の指示に従うようにしてください

居宅介護支援事業所通信 <住宅改修について>

No.16

在宅での生活に支障がないように、手すりの取り付け等特定の住宅改修を行った場合に、20万円を限度に支払った金額の9割(または8割)が介護保険の給付費として、保険者(横浜市)から払い戻されます。

*住環境整備事業でも、必要性が認められた方に、身体状況に合わせた住宅改造の相談・助言や所得状況に応じた改造費の助成を受けることができます。

詳しいことはケアマネジャーにご相談ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 健康チェック <u>音楽サロン</u> (歌声の会)	3 子育て支援者会場	4 書道教室 浴衣の着付け講座 <u>能楽に触れてみよう</u>	5 囲碁「天元」 <u>笑い体操クラブ</u>	6 出張ひろば いきいき会	7 <u>子ども書道教室</u>
8	9	10 子育て支援者会場	11 公園で遊ぼう！ 万騎が原地域サロン	12 優勝「サロン」	13	14 子ども日本舞踊
15	16 海の日 カリグラフィー <u>わくわく体操</u>	17 子育て支援者会場	18 書道教室 折り紙「木蓮」	19 囲碁「天元」 <u>笑い体操クラブ</u> サロン「かけはし」	20 いきいき会	21 清正 夏まつり
22	23 あいうえお〜っ！	24 子育て支援者会場	25	26 音読の会 <u>リズム体操</u> <u>笑い体操クラブ</u>	27	28 きらっと ハピネス♡
29 浴衣の着付け 講座	30	31 子育て支援者会場	《カレンダーの見方》 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/	

＜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＞



公園で遊ぼう！ 公園でおひるごはん



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、お昼ご飯になるものをお持ちください。

【日時】6月13日(水) 10:00 ~ 12:30 (11:30~ お昼ご飯)

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】万騎が原公園（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



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【定員】6名

【参加費】無料【申し込み】6月7日締め切り

【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



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。

