

# あなたと優駿

発行日：平成30年 7月 25日

8月号  
(283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



## 万騎が原 親子のひろば



親子で自由に遊べる場所として多目的ホールを開放します。

【日 時】 ・9月17日(月) 9:00~11:30 ・10月15日(月) 9:00~11:30

【会 場】 多目的ホール 【対 象】 未就学児と保護者

【持ち物】 タオル・飲み物 等 【お問い合わせ】 地域活動交流迄

【お願い】 ・会場におもちゃを用意しております。けがの無いよう、楽しく遊んでください。  
・支援者やケアプラザ職員は会場に常駐しません。自己管理の上遊んでください。



## 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】 9月10日(月) 10:00~12:00

【内 容】 ホームカーリングの体験・練習  
トーナメント戦の実施

【参加費】 無料 (事前申込制) 【対 象】 地域の方

【協 力】 金城 寿雄 氏・田口 良生 氏

【持ち物】 飲み物等 (軽装でお越し下さい)



## 優駿ミニ作品展



地域の皆様からの工作、絵画、書道、手芸等の  
作品を受付横のショーケースに展示致します。

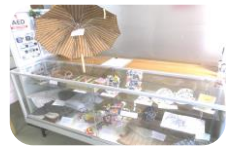
【開催日時】 9月10日(月) ~16日(日)

【会 場】 万騎が原地域ケアプラザ内

【搬入期間】

9月3日(月) ~

9月9日(日)



## 「連鶴」を作しましょう

今回は8枚の紙で「鶴の花」を作ります。

【日 時】 8月27日(月) 10:00~12:00

【場 所】 ボランティアルーム

【対 象】 地域の方

【参加費】 200円

【定 員】 8名(申込制)

【講 師】 真田 直美 先生

【持ち物】 ハサミ・定規・鉛筆



## そば打ち体験教室

新そばでそばの打ち方等の実習を行います。

【日 時】 9月23日(日) 10:00~13:00

【場 所】 多目的ホール 【講 師】 生粉打ち愛好会

【定 員】 16名(申込制 9月16日迄)

【参加費】 2000円 (材料費含む)

※ 見学・付添いは出来ません。

【持ち物】 タオル・エプロン・三角巾・マスク

・持ち帰り容器 (長さ20cm以上のもの)



## 優駿のさとサロン アルパ演奏会

ラテンハープの一種である「アルパ」の演奏会  
を致します。ぜひお越しください！

【日 時】 9月13日(木) 10:00~11:30

【対 象】 高齢者の方 【参加費】 300円

【内 容】 お茶のみ会(お菓子付き)とアルパ演奏会

【奏 者】 西島 京子先生 【申込み】 9月6日迄

【会 場】 多目的ホール 【持ち物】 飲み物等



## フットケア講座



足の健康について学ぶ講座を実施し致します。

【日 時】 9月21日(金) 10:00~11:30

【会 場】 多目的ホール 【対 象】 地域の方

【定 員】 10名(申込制) 【参加費】 無料

【内 容】 講義・フットマッサージ・足浴等

【持ち物】 タオル(足浴用)・飲み物

【その他】 軽装でお越しください。

【問合せ】 地域活動交流迄



## 講演会 便秘について学んでみましょう！

便秘に悩んでいませんか？ 解消のヒントを学んでみましょう！

【日 時】9月20日（木）10：00～11：30

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【内 容】便秘について

【講 師】一色外科胃腸科医院 院長 一色 聡一郎 先生  
（万騎が原地域ケアプラザ協力医）

【対 象】一般地域住民 （参加費は無料です）

【申込み】9月19日（水）まで、下記へお申込み下さい。



### 一色先生の医療のはなし ～熱中症について～

このところ、テレビ・新聞で高齢者や児童が熱中症で救急搬送されるニュースが相次いで伝えられています。横浜でも最高気温が30℃を超える日が続いており、私のクリニックにも体調を崩した方が数多く来院されています。今回は熱中症予防について書いてみたいと思います。

日差しの強いところや暑いところで長時間過ごしたり、作業や運動をしたりすると身体に熱がたまりやすくなります。人体は熱を身体の外に逃がそうとし、体表面の血管を拡張させて放熱したり、汗をかいて蒸発させることにより身体を冷やそうとします。これがうまく行かなくなった状態が熱中症です。まず最初に体内の水分やミネラルが足りなくなり、これが進むとうまく放熱できなくなってしまい、熱がこもって体温がどんどん上昇してしまいます。これらによりめまいや頭痛、倦怠感がおこり、水分や食事がうまく取れなくなったりし、意識が遠くなったりけいれんを起こしたりして、最悪の場合は命に関わる事態になります。

熱中症を防ぐには早め早めに対処することが大切です。具体的には、まず強い日差しや風通しの悪い場所を避けること、そういった場所で長時間運動や作業をしないこと、エアコンや扇風機で部屋の温度や湿度を下げることで、脱水にならないようこまめに水分摂取をすることが必要です。普通の水でも予防になりますが、塩分の入ったミネラルウォーターなどの方がより良いです。

もし自力で水分を充分に取れない状態になってしまったら医療機関を受診し、点滴などの治療を受けた方が良いでしょう。まだしばらくは蒸し暑い日が続くと思われるので、みなさんも体調を崩さぬよう気をつけて下さい。

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:362-3354](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

# サービスだより

## 七夕交流会

7月3日(火)に 4 施設合同七夕交流会が行われました。ご利用者の皆さんの願いを短冊に書き竹に飾り付けをしました。「ペープサート」を通して七夕の由来を表現し、とてもかわいくて分かりやすいとご利用者からも好評でした。また歌や手遊びで園児たちと交流しました。皆さんの願いが叶いますように！

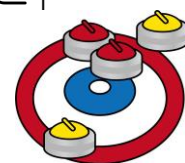


8月生まれの誕生者の方、おめでとうございます！

🌸 山田様	♠️ 廣瀬様
♠️ 小野間様	🌸 鈴木様
🌸 北井様	♠️ 川本様

## 動作機能訓練 (8月)

- 第1週目「竹の子取りゲーム」
- 第2週目「蹴ってカーリング」
- 第3週目「9月のカレンダー」
- 第4週目「3つなげろ！」
- 第5週目「足でキャッチ」



## 調理便！「パイナップル」(松ぼっくりに似たリンゴのような味から命名) No.43

パイナップルは南国のフルーツで甘味と程よい酸味が絶妙です。デザートとしてはもちろん、本場南国では料理にもふんだんに使われています。加熱調理をしてステーキ、ハンバーグの付け合せによく合うのには、パイナップルの「プロメリン(タンパク質分解酵素)」の働きにより肉が柔らかくなるからです。この「プロメリン」や「クエン酸」が多く含まれており(腸内環境を整え、消化吸収を助けるといわれる働きをするといわれている)。「ビタミンb1・c」疲れを残しにくくする効果のはたらきにより、便通をスムーズにしてくれ、生活習慣病の予防にも役立つとされています。



## 居宅介護支援事業所通信<ケアハウス(軽費老人ホーム)>

No.164

ケアハウスのタイプは一般型と介護型のケアハウスがありどちらも比較的低価格で利用ができる施設です。一般型は60歳以上で健康状態に問題がないが自立した生活は不安であるという方を入居対象者としており、食事、洗濯、掃除などの身の回りのサポートを受ける事ができます。介護型は65歳以上で要介護1以上の入居対象としており、介護サービスも受けられます。こちらは介護度が上がっても住み続けられ、看取り迄行ってくれる施設もありますが数少ない為入居待ちの時間が発生してしまう場合が多いようです詳しい事はご相談ください。



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 <a href="http://www.makigahara-cp.jp/">http://www.makigahara-cp.jp/</a>			かけはしねっと HP <a href="http://www.kakehashinet.com/">http://www.kakehashinet.com/</a>		1 <u>子ども書道教室</u>
2	3 健康チェック <u>音楽サロン</u> (歌声の会)	4 子育て支援者会場	5 書道教室 <u>能楽に触れてみよう</u>	6	7 いきいき会 出張ひろば <u>笑い体操クラブ</u>	8
9 こども日本舞踊	10	11 子育て支援者会場	12 公園で遊ぼう！ 万騎が原地域サロン	13 優駿「サロン」 囲碁「天元」	14	15 <u>子ども書道教室</u> きらっと ハピネス♡
16	17 敬老の日 <u>わくわく体操</u>	18 子育て支援者会場	19 書道教室 折り紙「木蓮」	20 サロン「かけはし」	21 いきいき会 フットケア講座 <u>笑い体操クラブ</u>	22
23/30 そば打ち 体験教室(23日)	24 振替休日 あいうえお〜っ！ カリグラフィ	25 子育て支援者会場	26	27 音読の会 囲碁「天元」 <u>リズム体操</u>	28	29 <u>子ども書道教室</u>

<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>

## 清正夏まつり 御礼

清正夏まつりにはご来賓の皆様・地域の多くの皆様方にご参加頂きました。会場設営及び、模擬店のお手伝いをして下さった皆様、演芸大会に参加して頂いた皆様には心より感謝申し上げます。園児や施設利用者等による各種出し物も盛況で、和やかに終了する事が出来ました。



## ケアプラザ大掃除会 夏の陣

ケアプラザの貸し室の清掃を貸室団体の皆様にご協力頂き実施致します。

【日時】8月22日(金)10:00~11:00

【持ち物】飲み物・タオル

雑巾(各自ご持参ください)

掃除の出来る服装でお越し下さい。



【その他】各貸室利用団体より1~2名のご参加をお願いいたします。

## 万騎が原地区社協のホームページが出来ました！

万騎が原地区社協

検索

ポスターやカレンダーなどのイベント情報はもちろん楽しかった行事の様子、地区社協のことなど盛りだくさんです。地域の活動に関しては、万騎が原地域ケアプラザや、かけはしねっとのホームページも併せて確認してみてください。(カレンダー上部にURLを記載しております。)



## 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。

