

# あなたと優駿

発行日：平成30年 8月 25日

9月号  
(284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ご活用ください。

【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

【お願い・お問い合わせ】地域活動交流迄

- ・ 支援者やケアプラザ職員は会場に常駐しませんが、会場におもちゃを用意しております。ケガの無いよう、自己責任の上遊んで下さい。



## 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)



## 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



## あさがおプレイランド

地域の親子を対象に、遊びの広場を展開します。ぜひお越しください!

【日 時】10月29日(月) 10:00~11:30

【対 象】未就園児と保護者

【内 容】親子リトミック・パネルシアター等

【協 力】旭保育グループ あさがお

【参加費】無料【会 場】多目的ホール

【持ち物】タオル・飲み物



## クラフトバッグを作ろう!



工房アリアーレの利用者さんが先生となって、講座を実施します。

【日 時】11月9日(金)・11月16日(金) 各回 13:00 ~ 14:30 (全2回)

【協 力】工房アリアーレについて …脳卒中や脳外傷等によって障がいを受けた、主に高次脳機能障害の方のための働く場です。

【参加費】各回 300円(全2回) 【場 所】多目的ホール 【定 員】10名(申込制)

## 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? おにぎり、お味噌汁はお出ししますので、おかずが必要な方はお持ちください。

【日時】11月14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



# 「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

## 旭区版エンディングノート活用講座

- 【日 時】第1回 10月 5日(金) 10:00～11:30 ・エンディングノートを書いてみましょう  
第2回 10月12日(金) 10:00～11:30 ・遺言・相続・成年後見について  
第3回 10月19日(金) 10:00～11:30 ・葬儀とお墓について
- 【対象者】どなたでも参加できます。 【参加費】無料 【場 所】多目的ホール  
【申込み】下記までお申込みください。 【定 員】30名

## みんなで介護 ～シリーズ認知症～ ①講演会

## みんなで介護 施設見学

- 【日 時】10月18日(木) 14:00～15:00 【日 時】9月28日(金)  
【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール 13:30～15:00(予定)
- 【内 容】認知症について 【対象者】一般地域住民 【場 所】サニーステージ二俣川  
【講 師】一色外科胃腸科医院 一色聡一郎院長先生 (住所:二俣川1-30-3)  
(万騎が原地域ケアプラザ協力医) 【集 合】13:00 万騎が原ケアプラザ  
【対 象】一般地域住民(参加費は無料です) (ケアプラザの車での移動となります。)  
【申込み】下記までお申込みください。 【参加者】地域の方 先着10名まで

## 一色先生の医療のはなし ～健康診断について～

皆さん、年に一度の健康診断は受けていますか？会社勤めの方は年に1回以上の健康診断が義務付けられていますが、会社員のご家族や退職された方、自営業の方にはこうした機会がなく、健診を受けずに何年も過ぎてしまっている方がおられるようです。今健康で何の症状もない方でも、高血圧や糖尿病、脂質異常症が隠れていることが珍しくありません。こうした病気の怖いところは症状のないうちに動脈硬化が進んでしまい、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などの重い病気の元になってしまう点です。動脈硬化がある程度進んでしまうと、あわてて治療をはじめても元の状態には戻りません。定期的な健診で、症状のない段階で高血圧や糖尿病、脂質異常症を早めに発見し、治療を始めておく必要があります。

横浜市では75歳以上の方はお近くの診療所で無料にて健康診断を受けられます(横浜市健康診査)。75歳未満の方は加入している健康保険組合から年に1回健康診断(特定健診)の受診券が郵送されてきます。今年度から、横浜市国民健康保険に加入されている方の特定健診は無料となっています。横浜市では科学的根拠に基づく各種がん検診も行っています。横浜市民であれば年1回受診できます(年齢などによる条件あり)ので、かかりつけの診療所や下記のホームページなどでご確認ください。

- ・横浜市健康診査(75歳以上の方)

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenshin/kenkoushinsa.html>

- ・横浜市国民健康保険 特定健康診査(75歳未満で横浜市国保加入の方)

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kokuho/kensin.html>

- ・横浜市がん検診

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/14594.html>

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 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

## オカリナ演奏会

立秋も過ぎ空が高く感じる季節となり、夜には虫の声の合唱が聞こえるようになりました。デイサービスでは13日に、ボランティアによるオカリナの演奏会が開かれ、季節に合わせた曲目で、美しい音色を奏で、ご利用者と一緒に歌う場面もあり、オカリナと見事に調和していました。



9月生まれの誕生者の方、  
おめでとうございます！

🌸 坂井様 ♠️ 武田様  
🌸 宮本様 🌸 阿部様

## 動作機能訓練（9月）

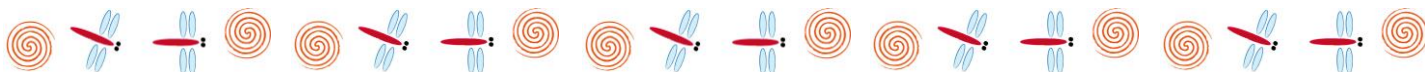
- 第1週目「足でキャッチ」
- 第2週目「カップ取りゲーム」
- 第3週目「10月のカレンダー」
- 第4週目「柄カードで神経衰弱」
- 第5週目「ドキドキ数字タワー」



## 調理便！「はちみつ」（意外な働きがあります）

No.44

あなたの家ではどんな風にはちみつをたべていますか？ヨーグルト・トーストと一緒に、お料理に使うなど食用に活用されているはちみつですが、それ以外に化粧品・石鹸などにも使われています。はちみつは賞味期限の長い食品です。これは、はちみつが強い抗菌作用（菌を増殖させない力）を持っているからです。咳などを抑える効果、日焼けした後の痛みをやわらげる効果、切り傷・床ずれ等の細菌に対しても抗菌効果を発揮し、細菌をすばやく退治することで傷の治りにも効果的といわれています。その他にも、はちみつは疲労時に素早く体力を回復させる効果があります。一日に小さじ3杯を目安とし、食べ過ぎに気を付けて下さい。特に1歳未満のお子様への飲食はなさないようお気をつけください。



## 居宅介護支援事業所通信＜介護保険負担限度額認定証＞

No.165

施設入所及び短期入所（ショートステイ）利用時の部屋代（居住費・滞在費）・食費については、通常全額自己負担となりますが所得に応じた負担限度額が設けられ、自己負担が軽減されます。世帯・本人の所得に応じて段階が分かれています。このサービス（特定入所者介護サービス）を利用するためには、区役所保険年金課に申請する必要があります。申請し認定を受けると「介護保険負担限度額認定証」が交付されます。詳しい事をご相談ください。



日	月	火	水	木	金	土
《カレンダー》 午後実施の 事業→二重線	<b>1</b> 健康チェック <u>音楽サロン</u> (歌声の会)	<b>2</b> 子育て支援者会場	<b>3</b> 書道教室 <u>能楽に触れてみよう</u>	<b>4</b> 囲碁「天元」 <u>笑い体操クラブ</u>	<b>5</b> いきいき会 出張ひろば	<b>6</b> <u>子ども書道教室</u>
<b>7</b>	<b>8</b> 体育の日	<b>9</b> 子育て支援者会場	<b>10</b> 公園で遊ぼう！ 万騎が原地域サロン	<b>11</b> 優駿「サロン」	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> きらっと ハピネス♡	<b>15</b> 親子の広場 カリグラフィー <u>わくわく体操</u>	<b>16</b> 子育て支援者会場	<b>17</b> 書道教室 折り紙「木蓮」	<b>18</b> 囲碁「天元」 サロン「かけはし」 <u>笑い体操クラブ</u>	<b>19</b> いきいき会	<b>20</b> <u>子ども書道教室</u>
<b>21</b>	<b>22</b> あいうえお〜っ！	<b>23</b> 子育て支援者会場	<b>24</b>	<b>25</b> 音読の会 <u>リズム体操</u>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> あさがお プレイランド	<b>30</b> 子育て支援者会場	<b>31</b>	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>		

＜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＞



## 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)



## 地域のお祭りがあいました

＜万騎が原連合＞

富山重忠公史跡伝承

夏祭り

(8月18日(土))



## 食品スーパー・ドラッグストア

### 宅配サービスリストが完成しました！

お年寄りの方や子育て世代の方を対象に、お買い物をした品物をご自宅に届けてくれるスーパー等のサービスを掲載した冊子が出来ました。旭区内の各地域ケアプラザで配布しておりますので、是非お問い合わせ下さい。



## みなまきラボ LINE が出来ました！

みなまきラボは南万騎が原駅前の商業施設内にある、地域活動の拠点です。

この度、南万騎が原周辺のイベント情報等お役立ち情報が見られるLINEが出来ました。ぜひ登録してみてください。

みなまきラボやみなまきエリアの情報を発信



## 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。

