

あなたと優駿

発行日：平成31年 4月 25日

5月号
(292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

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】令和元年 7月 13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

「鶴の華」を作しましょう

今回折り紙で「鶴の華(あじさい)」を作ります。

【日 時】6月 10日(月) 10:00~12:00

【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

【場 所】ボランティアルーム

【持ち物】ハサミ・定規・鉛筆



万騎が原 ゆったいひろば

どなたでも利用できるフリースペースです。コーヒーは100円で販売しております。

【日 時】6月 17日(月) 9:00~11:30 ※以降 原則、第3月曜日 解放

【会 場】多目的ホール 【対 象】どなたでも利用できます

【お願い】職員は常駐しておりません。自己責任の上、ご利用ください。



骨盤体操体験会

ゴムバンドを使って体をゆっくりと動かす
体操です。皆で楽しく姿勢をよくしましょう！

【日 時】6月 5日(水) 10:00~11:30

【対象者】地域の方 【参加費】無料

【定 員】10名(申込制) 【対 象】どなたでも

【講 師】遠藤 瑞行氏

健康管理士(カイロプラクティック)

【場 所】多目的ホール

【持ち物】タオル・飲み物・動きやすい服装



かさ布でエコバッグを作ろう

エコバッグ作りと、環境の話をして致します。

【日 時】6月 14日(金) 13:30~15:00

【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が、お持ちの
方は傘から外してお持ちください



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。

【活動日】6月 7日(金)・6月 21日(金)・7月 8日(月)・7月 19日(金) 各 10:00~12:00

※ 1回だけの参加も大丈夫です。申し込み時にご希望をお伝えください。

【対 象】成人女性の方ならどなたでもOKです！(保育無しですが、親子参加は可能です)

【講 師】水木歌寿杏 氏 (水木流師範)

【参加費】500円

【定 員】各回6名程度(事前申込制)

【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(スパッツ)等

※ 浴衣の無い方は貸し出し用の浴衣もご用意いたします。

～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

お気軽体組成計測会

体脂肪率や体水分量などの細かいデータがわかる体組成計が、万騎が原地域ケアプラザへやってきました！ 日頃の体の様子が気になる方、ボディチェックしてみませんか？

【日時】6月3日(月) 15:00～16:00

*上記の時間内、測定を行なっています。お一人2～3分程度で終了しますので、お気軽にお越しください！ 当日ふらっと来られても大丈夫です。

【場所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象者】地域にお住まいの成人の方(*年齢は問いません)

【測定項目】身長及び体組成(体重・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量・基礎代謝量・体内年齢・内臓脂肪レベル・脚点・BMI・標準脂肪レベル・肥満度)

【ご注意】*素足になって、測定します。女性の方はストッキングではなく靴下着用でお越しください。



*心臓ペースメーカーを埋め込んでいらっしゃる方は、ペースメーカーの動作に影響が出る可能性があるため、測定が行なえません(申し訳ありません)。

～介護者支援～「みんなで介護」施設見学会のお知らせ

「みんなで介護」は、介護や病気についての理解を深めるとともに、参加者同士で情報交換ができる場です。今回はデイサービス&住宅型有料老人ホームの施設見学会を行います。

【日時】6月4日(火) 13:00～15:00(予定)

*13:00までに万騎が原地域ケアプラザの玄関にお越しください。

【場所】デイサービス&住宅型有料老人ホーム プラチナライフ(旭区善部町)

【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。



*住宅型有料老人ホームは、生活支援のサービスが付いた高齢者向けの施設で、比較的自立した生活ができる高齢者を対象としています。介護が必要となった時は、地域の通所介護や訪問介護サービスを利用しながら、そのまま老人ホームでの生活を継続できます。

元気づくいステーション ハッスル南本宿 参加者募集

地域の中で人とつながりながら、健康で生きがいのある生活を送ることを目的に、月二回活動しています。ご興味のある方、一緒に体操をしませんか？

【日時】毎月 第2・4火曜日 13:30～15:00

【会場】南本宿会館(*南本宿レストハウスなど別会場になる場合あり)

【会費】1か月500円(4か月に一度・2000円を集めます)

【活動内容】第2・4火曜日・・・講師による健康体操やDVDを見ながら行なう健康体操・脳トレ体操 *年に数回、茶話会も開催します。

*見学/参加ご希望の方は、事前に下記までお問い合わせください(担当・寺山)



*** 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:362-3354 担当:木下・寺山・伊藤

デイサービスだより

園芸だより

園芸作業は、歩く、座る、立ち上がる、植える、水をまく、草を取る、収穫するなどの数多くの動作を必要とするため体力の維持増進の向上、記憶力の改善などの効果が期待できます。デイサービスでは、チューリップに水を撒き、開花を楽しみ、苺の苗は収穫のための受粉を行い、収穫を楽しみにしています。



デイサービス非常勤ワーカー募集

仕事：デイサービスの介護職員（非常勤）
内容：資格・経験不問（未経験の方も歓迎）
時間：8:15～17:15 の間で実働 4 時間～
※勤務時間・日数・曜日は応相談
時給：1100 円～
待遇：交通費支給・昇給・有給あり
応募：ケアプラザ迄お問い合わせ下さい
担当：万騎が原地域ケアプラザ 向井

動作機能訓練（5月）

- 第1週目「ラブレター大作戦」
- 第2週目「おけ（置け）だま」
- 第3週目「6月のカレンダー」
- 第4週目「お手玉アーチェリー」
- 第5週目「サッカーボーリング」

調理便!! 「豆苗」(中国野菜のひとつです)

No.52

豆苗は、エンドウ豆の種を発芽させ、若い芽と茎を食用した緑黄色野菜です。豆苗には風邪、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病やガン・老化などを予防し身体の健康を維持する効果が期待されている「βカロチン」、ストレスへの抵抗力を高める美肌効果があると知られている「ビタミンC」、骨を丈夫にして骨粗鬆症を予防にも有効な「ビタミンK」その他のビタミン類等も豊富に含まれた食材です。油で炒めることでβカロチンの吸収がよくなるので、高温でさっと炒め豆苗のすべての栄養を無駄なく摂るようにしてカサを減らし、たっぷり召し上がることをお勧めします。



居宅介護支援事業所通信<食事サービス>

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。治療食の場合は700円をこえることもあります。）が自己負担となります。詳しい事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/			かけはしねっと HP http://www.kakehashinet.com/		1 子ども書道教室
2	3 健康チェック <u>音楽サロン</u>	4 子育て支援者会場	5 書道教室 骨盤体操体験会 <u>能楽に触れてみよう!</u>	6 囲碁「天元」 <u>笑い体操クラブ</u>	7 いきいき会 浴衣の着付け講座	8 きらっと ハピネス♡
9 こども日本舞踊 (短期講座)	10 「鶴の華」を 作りましょう!	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 (ふれあい会館・公園) <u>笑い体操クラブ</u>	13 優勝「サロン」 <u>鯛カフェ</u> (鯛焼き屋木村屋)	14 <u>カサ布でエコバック</u> を作ろう!	15 子ども書道教室
16	17 ゆったりひろば カリグラフィー <u>わくわく体操</u>	18 車椅子体験 子育て支援者会場 出張ひろば (みなまきラポ)	19 書道教室 折り紙「木蓮」	20 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	21 浴衣の着付け講座 いきいき会	22
23/30 こども日本舞踊 (短期講座)23日	24 あいうえお〜!	25 子育て支援者会場 みんなの集いの場 (南本宿レストハウス)	26	27 音読の会 <u>リズム体操</u>	28 <u>笑い体操クラブ</u>	29

＜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＞



折り紙クラブ「木蓮」

折り紙を通して交流をしてみませんか？

【日 時】6月19日(水)10:00~12:00

毎月第3水曜日同時間帯実施

【対象者】地域住民 【場 所】多目的ホール

【参加費】200円

※6月より参加費が
変更となります。



【お問い合わせ】地域活動交流迄



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18日(火)13:00~14:00

【対 象】地域の方・ボランティア従事者

【定 員】10名【参加費】無料

【お問い合わせ】地域活動交流迄

テイサービスボランティア募集

ボランティアさんを募集しております。

＜活動内容等＞10:00~12:00 又は 13:00~15:00

ご利用者様のお話し相手やお茶入れの他、
午前は入浴後のドライヤーかけ、午後はレクリ
エーションのお手伝いをお願いしています。
(午前・午後ともに週1回からでもOKです!)



合同歌声喫茶2019 最終回

【日 時】5月29日(水)13:00~15:30

【会 場】旭公会堂(旭区役所4階)

【参加費】500円(ケアプラザで販売中!)

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・・・お越しの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。

