

あなたと優駿

6月号

(293号)

発行日：令和元年 5月 25日

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申し上げております。

【日 時】 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21日(金) (TEL362-1222まで)



万騎が原デッサン会

身近なものを鉛筆を使って楽しくデッサンします！

【活動日】 7月26日(金) 10:00～12:00

※ 以降毎月第4金曜日同時間帯実施

【講 師】 新倉 佳奈子 氏 (日本画家)

【参加費】 500円 【対 象】 地域の方

【持ち物】 F3 または A4 程度のスケッチブック
(無い方は画用紙) B2 の鉛筆

【定 員】 8名(事前申込制)

【会 場】 ボランティアルーム



リズム de エクササイズ

テンポのある音楽に合わせて全身動かす有酸素運動で、最後はストレッチで体を緩めていきます。スッキリ感をお楽しみください。

【活動日】 7月24日(水) 10:00～11:30

【対 象】 地域の方 【参加費】 500円

【講 師】 秋葉 直輝 先生

【会 場】 多目的ホール

【持ち物】 飲み物、動きやすい服装、室内履き

【定 員】 15名(事前申込制)

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】 7月10日(水) 10:00～11:30 【対 象】 地域の方

【内 容】 体験・練習・トーナメント戦の実施 【協 力】 金城 寿雄氏・田口 良生氏

【参加費】 無料(申込制) 【持ち物】 飲み物・タオル等 ※ 軽装でお越しください



ウォーキングフレンズ 参加者募集！

効果的なウォーキングの方法を学び、地域の人や友人、家族にちょっとしたアドバイスが出来る人を育成する講座です。

【活動日】 7月26日(金) 9:30～11:30 【参加費】 無料 【会 場】 多目的ホール

【定 員】 15名(事前申込制、先着順) 【対 象】 健康・運動に関心のある方

【内 容】 体力測定、ウォーキング指導、体力測定の指導方法 等

【持ち物】 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、靴を入れるビニール袋

【お問い合わせ】 万騎が原地域ケアプラザ ※ 7月19日(金)までにご連絡ください。



～ 地域活動交流からのお知らせ ～



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) 10:00～11:30

【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(当日参加可能)

【参加費】 無料

【お問い合わせ】 地域活動交流迄



優駿のさと「サロン」 りんごのコースター作り

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します。今回は布を使った、りんごのコースター作りを行います。

【日 時】 7月11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4日)

～ 生活支援体制整備事業からのお知らせ ～

みんなの集いの場

シニアの方、お気軽にお立ち寄りください。

【日 時】 6月25日(火) 10:00～12:00

毎月第4火曜日実施

【場 所】 南本宿公園レストハウス(集会室)

【参加費】 無料(直接お越しください)

【内 容】 茶話会や小物作りを通しての交流
6月は新聞紙でコースージュづくりをします

【対 象】 近隣のシニアの方どなたでも

【問い合わせ】 生活支援コーディネーター 川野迄



桐が作 ぽっと

地域の方が主体となり、気軽に立ち寄れる居場所づくりを行っています。

【日 時】 毎月第4木曜日 13:00～15:00

10:00～ パンの移動販売(自治会館前)

【内 容】 物づくりを通じたお茶飲み会

【場 所】 桐が作自治会館

【参加費】 無料

【対象者】 地域の方

【問い合わせ】 生活支援コーディネーター 川野迄



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



鯛カフェ を開催しています



5月9日(木)の『鯛カフェ』には、8名の方に参加していただきました。

今回は、以前にも配布した『医療・ケアについての“もしも手帳”』についての案内と配布を致しました。また、万騎が原地域ケアプラザの協力医である一色聡一郎先生にもご参加していただき、健康や認知症に関する意見交換を行いました。

『鯛カフェ』は、介護や健康について話ができる空間です。是非一度参加してみませんか？ 次回の鯛カフェは6月13日(木)になります。

会場は万騎が原中央商店街内の「鯛焼き屋 木村屋」(写真店の隣)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・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

気候も暖かくなり、苺の苗がデイサービスの窓から可愛らしい赤い実を飾る季節になりました。さっそく利用者の皆さんに収穫して頂き、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。



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（6月）

- 第1週目「サッカーボール」
- 第2週目「テーブルスマートボール」
- 第3週目「7月のカレンダー」
- 第4週目「輪投げ」
- 第5週目「ピンポン玉並べ」

調理便!! 「青梅」(日本の伝統の食材で体に嬉しい様々な効果があります) No.53

梅には、疲労回復などに有効な「クエン酸、リンゴ酸」等が、豊富に含まれています。その他にも「ミネラル類」(骨や歯、血液など、人間の体を形成する際に必要とされているもの)が、みかんやリンゴより豊富に含まれています。また「クエン酸」(殺菌、除菌効果に優れ新陳代謝を促し体内の老廃物の排出を促進し、これによりむくみ解消・美肌や老化防止なども期待できるといわれている)は強い酸味の主体です。梅干し、梅ジャム、梅酒と召し上がりやすい方法で、一日二粒を目安に、お食事にとりいれてみてはいかがでしょうか。



居宅介護支援事業所通信<認知症カフェについて>

No.174

認知症カフェとは平成27年に厚生労働省が発表した「新・オレンジプラン」の一環で目的は認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく生活出来るよう介護者も含め支援していくことです。運営はNPO法人や社会福祉法人、市町村や家族会など様々な機関が行っており定期的に開催している所も多くあります。内容はお茶や食事などを楽しみながら当事者や家族が地域住民と交流し情報交換を行ったり、専門職による講義が催されたり最近では調理や手芸、園芸や将棋など趣味を通じて交流が図れる場も設けているところもあります。興味のある方はケアプラザや担当のケアマネジャーにお問い合わせ下さい。

7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	1 健康チェック <u>音楽サロン</u>	2 子育て支援者会場	3 書道教室 <u>能楽に触れてみよう!</u> <u>笑い体操クラブ</u>	4 囲碁「天元」	5 いきいき会	6 <u>子ども書道教室</u>
7	8 浴衣の着付け講座	9 子育て支援者会場	10 公園で遊ぼう! 万騎が原地域サロン ホームカーリング	11 <u>鯛カフエ</u> 優勝「サロン」 こども日本舞踊 (短期講座)	12	13 清正夏まつり
14	15 海の日 ゆったりひろば カリグラフィー <u>わくわく体操</u>	16 子育て支援者会場 出張ひろば (みなまきラボ)	17 書道教室 折り紙「木蓮」	18 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	19 いきいき会 浴衣の着付け講座 <u>笑い体操クラブ</u>	20 <u>子ども書道教室</u>
21	22 あいうえお〜!	23 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)	24 リズム de エクササイズ	25 音読の会 <u>リズム体操</u> <u>笑い体操クラブ</u>	26 ウォーキング フレンズ 万騎が原デッサン会	27
28 きらっと ハピネス♡	29	30 子育て支援者会場	31	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＞



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。地域交流まで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)
【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。



かさ布でエコバッグを作ろう

【日時】 6月14日(金) 13:30~15:00 **【対象者】** 地域の方
【定員】 15名(申込制) **【参加費】** 100円 **【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



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。

