

あなたと優駿

7月号

(294号)

発行日：令和元年 6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

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施設合同で今年も夏まつりを開催いたします。皆様方のご来場を心よりお待ちしております。

【日 時】7月13日(土) 15:00 ~ 18:30 (模擬店が売切れ次第終了になります)
【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~)



♪ 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

【参加費】500円

【対 象】地域の方

【会 場】多目的ホール

【講 師】秋葉 直輝 先生

【定 員】15名(事前申込制)

【持ち物】飲み物、動きやすい服装、室内履き

【お問い合わせ】地域活動交流迄



ウクレレ体験会

ウクレレの構え方、音の出し方を体験します

【日 時】8月29日(木)

①11:00~12:00 ②13:30~14:30

③14:30~15:30 ※希望の回をお伝えください

【対 象】地域の方 【参加費】500円

【講 師】清水 政和 先生・猪古 淳仁 先生

(久屋大通ブルーズバンド)

【定 員】各回5名(事前申込制)

【持ち物】飲み物等(ウクレレは無料でお貸しします)

【お問い合わせ】地域活動交流迄



まきはら きっずらいばりー

地域のみなさまから寄付していただいた子供向けの本を用意してお待ちしております。飲食持ち込みOK、気に入った本があれば差し上げます。ゆっくり楽しんでみてくださいね!

【活動日】8月22日(木) 10:00 ~ 16:00 【会 場】万騎が原ふれあい連合会館

【内 容】絵本の読み聞かせ(2回) ① 11:00~ ② 14:00~

【主 催】万騎が原地区社会福祉協議会

子供向けの本の募集をしています!

ご不要になった子供向けの本をご寄付ください。絵本・童話・昆虫図鑑などなど

【受付場所と募集期間、時間】7月1日~8月21日迄、万騎が原地域ケアプラザにて受け付けます

受付可能時間 月~土 8:30~21:00、日曜・祝日 8:30~17:30



～ 地域活動交流からのお知らせ ～

書道教室 参加者追加募集!

地域のボランティア講師の協力で行っている書道教室の追加募集を致します。

【日 時】原則 毎月1・3水曜日実施「扶桑」各回 10:00～11:30

【場 所】ボランティアルーム

【対象者】成人の方

【参加費】1500円(月2回 テキスト代込み)

【講師】小山 利明 氏

【問い合わせ】地域活動交流 迄(事前申込制)

【持ち物】書道道具一式、半紙等



～ 合同歌声喫茶のご報告 ～

10年間ありがとうございました!



5月29日旭公会堂にて合同歌声喫茶が開催されました。2010年にスタートした合同歌声喫茶は今回をもって最終回となりました。10年間ご支援ありがとうございました。なお皆様からいただいた義援金は **23万円**になりました。義援金は南相馬市にお届けしました。



区長より花束のサプライズ



満席の会場



南相馬市に義援金をお届けしました

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

一色先生の医療のおはなし ～食中毒にご用心～

6月に入り、むし暑くじめじめした日が続いています。この季節、感染性腸炎(細菌性食中毒)にかかる方が増えています。細菌性食中毒は発熱、腹痛、嘔吐、下痢などの症状を引き起こす細菌感染症です。原因菌としてはサルモネラ菌(食肉、卵)、カンピロバクター(鶏肉)、黄色ブドウ球菌(生菓子・弁当・おにぎりなど)、腸管出血性大腸菌(食肉)などがあります。(カッコ内は原因となる食材)食中毒を防ぐための注意点を紹介します。

○**手やまな板などの調理器具をこまめに洗いましょう。**

生の肉や魚には細菌が付着している可能性があります。他の食材に細菌を移さないよう、調理の前後はもちろん、調理中も食材を変えるごとにこまめによく洗いましょう。

調理器具は洗った後に熱湯をかけるとより効果的です。

○**短時間でも食材を室温で放置せず、冷蔵庫で保管してください。**

○**肉類、卵、魚介類は75度以上で1分以上、中心部までよく加熱しましょう。**

加熱済みの食品でも時間をおいて食べる時には再加熱しましょう。

○**消費期限を過ぎた食品は使用しないようにしましょう。**

○**日頃の健康管理**

子供やお年寄りなど抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足などで体力が弱っている人は食中毒になりやすく、重症化する恐れがあります。規則正しい生活を心がけましょう。

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・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・寄せ植え

先日デイサービスで春の寄せ植えを利用者のみな様と行いました。はじめは「寄せ植え？」と消極的だったみな様もコンテナに軽石や土を入れ可愛らしい春の苗を見ると「私はこの花」と和気あいあいと寄せ植えを楽しみました。来月はグリーンカーテンの苗を植えます。



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～※有資格・運転免許ある方優遇
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（7月）

- 第1週目「お魚リレー」
- 第2週目「パックキッカー」
- 第3週目「8月のカレンダー」
- 第4週目「お手玉リレー」
- 第5週目「風船爆弾」



調理便!! 「バナナ」(朝食や運動前後にはバナナを食べると良い)

No.54

バナナは世界でいちばん輸出量の多い果物です。バナナの天然の糖分には、「ビタミンB群」(労回復効果があると言われていいる)が多く含まれており、満腹感の元である「食物繊維」(整腸作用の働きも期待できると言われている)も豊富に含まれ、満腹感が続くだけでなく糖分の消化もゆっくり行われます。また、バナナには「カリウム」(余分な水分を外に排出してくれる働きがあると言われていいる)も豊富に含まれており、フルーツの中でも特に多く含んでいると言われていいます。生で食べるだけでなく、ヨーグルトと合せたり、パンケーキ・トーストにのせたり、ジュースさらにはスイーツの具材にしたりとアレンジも楽しめます。食事のバランスが気になる時や疲れが取れない時に効果的に取り入れてみてはいかがでしょうか？



居宅介護支援事業所通信<ケアマネジャーって何?>

No.175

ケアマネジャーとは、介護や支援を必要とする人のサポートをする仕事です。具体的には利用者様やそのご家族が、安心して生活を送れるように、心身の状況や生活環境を踏まえ、どのようなサービスが必要なのかを把握してご本人・ご家族の意向に合わせてケアプランをたて、利用者様が適切なサービスを受けられるように、市町村、サービス事業者等と連絡調整を行い、要介護者等が自立した日常生活を営むのに必要な援助を行っています。ケアマネジャーは、介護サービスが必要な人とサービス事業者をつなぐ調整役として、とても重要な役割を担っています。詳しくはお問い合わせください。



8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/			1 囲碁「天元」	2 いきいき会	3 子ども書道教室
4	5 健康チェック <u>音楽サロン</u>	6 子育て支援者会場	7 書道教室 <u>能楽に触れてみよう!</u>	8	9 大掃除会 夏の陣	10
11	12	13 子育て支援者会場	14	15 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	16 いきいき会	17 子ども書道教室
18	19 ゆったりひろば <u>わくわく体操</u>	20 子育て支援者会場 出張ひろば (みなまきラボ)	21 書道教室	22 音読の会 <u>リズム体操</u> きっすらいぶらりー (ふれあい会館)	23 万騎が原 デッサン会	24 きらっと ハピネス♡
25	26 あいうえお〜!	27 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)	28 リズム de エクササイズ	29 ウクレレ体験会	30 いきいき会	31

＜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＞

ケアプラザ大掃除会 夏の陣

貸室団体の皆様にご協力いただき実施します。

【日 時】8月9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。



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9日(月)~16日(月)

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ内

【搬入期間】

9月2日(月)~

9月8日(日)



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

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。

