

# あなたと優駿

発行日：令和元年 7月 25日

8月号  
(295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

## ♪ 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】8月28日(水) 10:00~11:30

【対象】地域の方 【参加費】500円

【会場】多目的ホール

【定員】15名(申込制)

【講師】秋葉 直輝 先生

【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

## 万騎が原ヨガ教室

リラックスしながら健康増進を図ります。

【活動日】9月11日(水) 15:00~16:00

※以降毎月第2水曜日同時間帯実施

【対象】地域の方

【参加費】500円

【講師】斉藤 英華 先生

【会場】多目的ホール

【定員】15名(事前申込制)

【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい服装、  
ヨガマット(お持ちの方のみ)、室内履き

【お問い合わせ】地域活動交流迄



## 骨盤体操教室

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】9月4日(水) 10:00~11:30

※以降毎月第1水曜日同時間帯開催

【対象者】地域の方

【参加費】1000円

【定員】15名(申込制)

【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



## 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20日(金) 10:00~11:30

【会場】多目的ホール

【内容】足の健康についての講義・  
フットマッサージ・足浴等

【対象】地域の方 【参加費】無料

【定員】10名(申込制)

【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



## そば打ち体験教室(全そば)

新そばでそばの打ち方等の実習を行います。

【日時】9月22日(日) 10:00~13:00

【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。

【場所】多目的ホール

【講師】生粉打ち愛好会

【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)





## ～ 地域活動交流からのお知らせ ～ まきがはら きっずらいぶらりー



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、おまちしております。

- 【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) ※飲食持ち込みOK、気に入った本があれば差し上げます。  
 【主催】万騎が原地区社会福祉協議会

～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

### のんびり♪ノルディック



- 【日時】9月20日(金) 13:30～15:30 【募集人数】10名  
 【集合場所】万騎が原地域ケアプラザ ＊晴天時は、ケアプラザからこども自然公園へ、歩いて移動します。  
 【講師】東 みゆき 先生 (NPO法人エンジョイノルディックフィットネス振興会)  
 【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、歩きやすい靴・服装、リュックサック、帽子、あれば薄手の手袋、ノルディックポール(お持ちでない方は、レンタル品を用意します)  
 ＊雨の場合はかかとのある室内履きもお持ちください。

### 9月21日は世界アルツハイマーデーです

1994年、「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓発を実施しています。万騎が原地域ケアプラザでも啓発活動の一環として、以下のような内容を開催します。

#### <認知症関連コーナーを設置します>

- 【日時】9月13日(金)～9月20日(金)の9:00～17:00まで  
 【場所】万騎が原地域ケアプラザ・情報コーナー＊入口に入っすぐのガラスケース付近です。  
 【内容】認知症関連のリーフレット等、お持ち帰り可能な情報をご用意しております。

#### <鯛カフェを9/12に開催します>

- 【日時】9月12日(木) 14:30～16:00  
 【場所】木村屋のたい焼き(万騎が原中央商店街・写真屋さんの隣のたい焼き屋さんです)  
 【内容】介護をテーマにしたフリートークのカフェです。9月は認知症についての啓発活動とケアプラザ協力医の一色外科胃腸科の一色聡一郎先生も交えて皆様とお話します。  
 【参加費】無料ですが、お店のたい焼きや飲み物等を買っていただけたら幸いです。



### 認知症サポーター養成講座



「旭区ひまわりの会」の協力で、地域で認知症の方をサポートする為の養成講座を実施します。新規の方、既にオレンジリングをお持ちの方も参加できます。

- 【日時】9月27日(金) 10:00～11:30  
 【実施内容】認知症についての正しい知識の修得と関わり方について学ぶ  
 【協力機関】旭区ひまわりの会 【対象】地域の方  
 【場所】多目的ホール 【参加費】無料 【申し込み】事前申し込み制



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

## 文月・七夕

文月の語源は、短冊に歌や字を書き書道の上達を祈った七夕の行事に因み「文披月(ふみひらづき)」が転じたとする説が有力とされています。ケアプラザでも5日、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。沢山の願いが笹飾りと共に揺れています。



## 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～※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（8月）

- 第1週目「風船ばくだん」
- 第2週目「おけ玉」
- 第3週目「9月のカレンダー」
- 第4週目「お手玉アーチェリー」
- 第5週目「テーブルスマートボール」



## 調理便!! 「グレープフルーツ」(男女ともに人気のある香りです) No.54

グレープフルーツの香りと言えば、すぐに思い浮かべることができるほど身近な香りです。好まれやすく、親しみやすい香りと言えるでしょう。心を明るく、身体にも活力を与えてくれる香りです。また、脂肪燃焼の効果が期待でき、運動中などに嗅ぐ香りとしては最適です。ただし、一方では、胃の調子を整えて食欲を増進する働きもあるようですので注意が必要です。気をつけて下さい。

グレープフルーツの中でも果実が赤いものには、カロテンの仲間のリコピン（動脈硬化予防や抗がん効果がある）が多く含まれています。さらには、ビタミンCがクエン酸と共に含まれており、吸収されやすく、風邪や美肌、がん予防に効果があるとされています。上手に生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

薬を服用している方は、召し上がる際に医療機関にお問い合わせしてください。



## 居宅介護支援事業所通信<介護用マットレスの選び方>

No.17

マットレスには様々な硬さがあり、御利用者の身体状況に応じて適した物を選ぶのが良いと思われます。ある程度自分で移動が出来、支えがあれば自立できる人には起き上がりや移動がしやすい適度な硬さのマットレスが適しています。

寝たきりの人には床ずれ防止用具として使われる体圧分散マットレスを選びましょう。一般的なマットレスよりも柔らかく体重が一箇所に集中せず分散しやすいという特徴があります。他にも色々体に合わせた最適なマットレスを選ぶ事ができます。

詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 健康チェック <u>音楽サロン</u> 「鶴の華」作り	3 子育て支援者会場	4 書道教室 <u>能楽に触れてみよう!</u> 骨盤体操教室	5 囲碁「天元」 <u>笑い体操教室</u>	6 いきいき会	7 <u>子ども書道教室</u>
8 きらっと ハピネス♡	9 カリグラフィー 優駿ミニ作品展 (16日迄)	10 子育て支援者会場	11 公園で遊ぼう! 万騎が原地域サロン <u>万騎が原ヨガ教室</u>	12 優駿「サロン」 <u>鯛カフェ</u>	13	14
15	16 <b>敬老の日</b> <u>わくわく体操</u>	17 子育て支援者会場 出張ひろば (みなまきラボ)	18 書道教室 <u>折り紙「木蓮」</u>	19 囲碁「天元」 サロン「かけはし」	20 いきいき会 フットケア講座	21 <u>子ども書道教室</u>
22 そば打ち 体験教室	23 <b>秋分の日</b>	24 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)	25	26 音読の会 <u>リズム体操</u>	27 万騎が原 デッサン会 <u>笑い体操教室</u>	28
29	30 あいうえお〜!		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>	

＜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いただきました。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。各種出し物も盛況で、和やかに終了する事が出来ました。



### 「鶴の華」を作しましょう

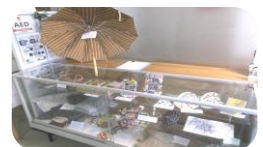
今回は「鶴の花」(彼岸花)を作ります。  
**【日時】** 9月2日(月) 10:00~12:00  
**【場所】** ボランティアルーム  
**【対象】** 地域の方 **【参加費】** 200円  
**【定員】** 8名(申込制)  
**【講師】** 真田 直美 先生  
**【持ち物】** ハサミ・定規・鉛筆



### 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)



### 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。**

