

# あなたと優駿 12月号

発行日：令和6年 11月 25日 (359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 362-3354

## ～ 来所相談の方へのお願い ～

相談担当職員が訪問等の理由で外出している場合があります。介護保険に関係することや、お困りごとの相談で来所の際は、事前に電話でご連絡いただいたうえでお願いします。



## 年末・年始休業のお知らせ

万騎が原地域ケアプラザは令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)まで全館休業です。年始は1月4日(土)より開始となります。上記の期間中の電話連絡はお受けできません。職員に連絡の場合、FAX390-3377に送付下さい。休業明けに対応いたします。



## 子育てひろば「あいうえお～っ！」

12月はクリスマス会を行います。

【日 時】12月16日(月) 10:00～11:30

【内 容】クリスマス会 (ミニプレゼントあります)  
わらべうたの会「ぴっぴ」等

【対 象】未就園児と保護者 【持ち物】タオル等

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【申込み】当日直接お越しください。



## 新春 抹茶を楽しむ会

新春のふれあい交流の場として実施します。

【日 時】1月10日(金) 13:30～15:00

【対象者】地域の方 (親子参加可)

【費 用】無料 (申し込み不要)

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

当日直接会場にお越しください。

【問合せ】地域活動交流迄



## 松ぼっくりハリネズミ&多肉植物の寄せ植えを作ろう!

地域の小学生を対象に、障がい施設の利用者の方と一緒に工作をします。

【日 時】12月27日(金) 13:30～15:30

【会 場】[レゾナンス \(万騎が原 9-2\)](#)

【主 催】活動ホームふたまたがわ レゾナンス

【定 員】10名(申込制)

【内 容】松ぼっくり工作・多肉植物の寄せ植え

【対 象】小学生(保護者の同席可)

【参加費】無料 【持ち物】筆記用具等

【申込み】地域活動交流迄



## 手軽におせちを作ろう!

おせち料理のうち、数品を作ります。

【日 時】12月13日(金) 10:00～12:00

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【定 員】10名(申込制。12月6日締切り)

【参加費】500円 【講 師】上國料 和子氏

【持ち物】マスク・エプロン・タオル等

【対象者】地域の方 【申込み】地域活動交流迄



## 太巻きを作ろう!

太巻きづくりの他、包丁の研ぎ方を学びます。

【日 時】1月26日(日) 10:00～12:00

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【定 員】10名(申込制。1月20日締切り)

【参加費】800円 【講 師】上國料 和子氏

【持ち物】マスク・エプロン・タオル等

【対象者】地域の方 【問合せ】地域活動交流迄



## ふれあい書初め会

毛筆で一年の抱負等を書いてみませんか？

【日時】1月11日(土)～1月17日(金)

10:00～15:00迄

【対象者】地域の方 【会場】地域ケアプラザ

【費用】無料(筆や半紙はこちらで用意します)

どなたでも参加できますお気軽にどうぞ

【問合せ】地域活動交流迄

## リズム体操と計測会 SP

ゲームを通して、楽しく脳トレを行います。

【日時】1月23日(木) 13:30～15:00

【対象】地域の方 【参加費】無料

【会場】万騎が原地域ケアプラザ

【協力】ダスキンヘルスレント

【持ち物】タオル・飲み物・室内履き

【申込み】万騎が原地域ケアプラザ迄



## 万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

### ご自宅の防犯対策について

不審な電話は詐欺だけではありません。電話をきっかけに強盗事件等も発生しておりますので、年末年始にかけては特にご注意ください。

- ＜対策例＞
- ・留守番電話機能の活用
  - ・自宅に多額の現金を保管しない
  - ・在宅時も必ず施錠
  - ・来訪者はドアスコープなどで確認
  - ・窓に防犯フィルムや補助錠、庭にセンサーライト・防犯カメラを設置



### 一色先生の医療のはなし ～冬場の入浴の注意事項～

暑い夏から一気に肌寒い気節となりました。風邪や胃腸炎も流行り始めました。今回は寒い冬にお風呂に入る際の注意点についてお伝えします。



冬場は気温が下がり血管が収縮して血圧が上がりがやすくなるため、脳出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を起こしやすい季節です。外出した後などにゆっくりとお風呂につかって冷えた身体を温めるのは気持ちのいいものですが、実は入浴中の事故や体調不良で救急搬送されるケースがとても多いのです。

これはヒートショックとよばれ、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室に移動することで血圧が上がり、また湯船に入ると急に身体が温まって血圧が急に下がることで心臓の負担が増えることが原因です。これを避けるためには、まず脱水を防ぐため入浴前に十分に水分を取ってください。次に、脱衣所や浴室をあらかじめ温めておくことが大切です。ヒーターや浴室暖房があればベストですが、あらかじめお風呂のふたを空けておいたり、熱いシャワーをしばらく出して浴室や脱衣所を温めておくなどの方法もあります。古いタイプのお風呂で床が冷たいタイルの場合は、足が直接触れないようにマットやすのこを引いておくのも良いでしょう。また、湯船にいきなりつかるとはならず、まず手足やお腹にかけ湯をすること、湯船から出るときはゆっくり立ち上がることで急な温度・血圧の変化を防げます。なお、飲酒後の入浴は非常に危険ですので絶対にやめて下さい。

快適で安全な入浴を心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。

一色外科胃腸科医院 院長 一色 聡一郎

#### 【お問い合わせ】

万騎が原地域ケアプラザ・地域包括支援センター(担当:木下・寺山・伊藤)

TEL: 362-1222 (9:00～18:00 日・祝は17:00まで)

(上記の時間外は、「相談専用コールセンター」へお電話が転送されます)



# デイサービスだより

## 「清正まつり」

10月26日に二法人四施設合同 清正まつりを行いました。デイサービスのご利用者様も幼稚園園庭等に出てお店など見て回りおまつりを満喫しました。



## 「外出レクリエーション」

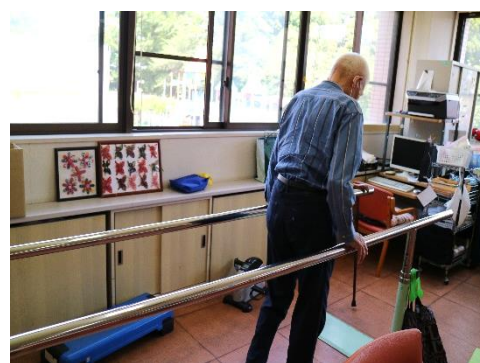
10月30日にご利用者お2人が日常生活の活性化を目的に買い物の外出レクリエーションを楽しまれました。



## 「運動機能訓練」



デイサービスでは平行棒、ペダル漕ぎ、ポールウォーキング等の日常動作訓練や個別計画に基づいて行う機能訓練を行っています。利用者一人一人に職員が付き添い、ご本人の状態により訓練メニューを変えて行っております。



## ★デイサービスの見学をしませんか★

デイサービスでは地域の方に向けて、デイサービスを知っていただくために随時見学会を行っております。送迎も行いますのでお気軽にご連絡ください。



見学予約、相談電話番号

**045-362-3354**

担当者まで



居宅介護支援事業所通信 <住宅改修について>

No,216

生活環境を整えるサービスとして住宅改修があります。在宅の要介護者をご自宅で生活を続けられるように必要な箇所に住宅の改修を行った場合に 20 万円を限度に支払った金額の一部が払い戻されます。対象となる工事や手続きなど詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
万騎が原地域ケアプラザHP 二次元コード⇒ <a href="http://www.makigahara-cp.jp/">http://www.makigahara-cp.jp/</a>			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5	6 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	7 あさひ DE あそぼ	8 万騎が原 地域サロン 公園で遊ぼう!	9 囲碁「天元」 笑い体操クラブ こすもすカフェ (せいじょう庵)	10 抹茶を楽しむ会	11 ふれあい書初め 交流会(17日迄)
12 きらっと ハピネス	13 チェアヨガ	14 あさひ DE あそぼ	15 折り紙「木蓮」 出張相談会 (せいじょう庵)	16	17 いきいき会	18 こども書道 「とめ・はね」
19 休館日	20 チェアヨガ こども硬筆「伊吹」 (せいじょう庵)	21 あさひ DE あそぼ	22	23 囲碁「天元」 リズム体操 と計測会SP 笑い体操クラブ	24 万騎が原 デッサン会 おたのしみ 「なないろ」	25 みんなの 漢字塾
26 太巻きを 作ろう!	27 あいうえお〜っ!	28 あさひ DE あそぼ	29	30 チェアヨガ	31 いきいき会	《カレンダー》 青文字→ せいじょう庵

＜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、**11月25日現在のものです。**  
参加や見学の際は、中止・変更になる場合があります。詳細は地域活動交流迄 お問い合わせ下さい。＞



## ひろみつ先生とギターで歌おう!

ボランティア演奏者の方と一緒に歌を歌います。  
**【日時】** 12月6日(金)14:00~15:00  
**【参加費】** 無料(直接会場にお越しください)  
**【演奏者】** 大坪 洋三先生(ボランティア演奏者)  
**【会場】** 万騎が原地域ケアプラザ  
**【対象】** 地域の方 **【問合せ】** 地域活動交流迄



## クリスマスの歌とダンス披露会

ボランティア団体のダンス等の披露会を行います。  
**【日時】** 12月14日(土)14:00~15:00  
**【参加費】** 無料(直接会場にお越しください)  
**【演奏者】** 愛を伝えよう ~クローバーリング~  
**【会場】** 万騎が原地域ケアプラザ  
**【対象】** 地域の方 **【問合せ】** 地域活動交流迄

### 御協力いただいております。

地域の方より、菊をお借り  
しています。玄関  
前に飾らせてい  
ただいております。  
(佐川 様)



地域の方より、写真  
をお借りしています。  
(賀集 様)※1月上旬迄



### 万騎が原フェスタのご報告

11月16日(土)に地域福祉保健計画の取組み  
の一環として、万騎が原フェスタが行われました。  
万騎が原地区社協で  
寄付を募っていた制服等は、  
必要な方に提供致しました。



### 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: 362-3354**  
 お願い...お越しの際は徒歩か公共の交通機関をご利用ください。  
**敷地内は急斜面となっております。お足もとにご注意ください。**

