

あなたと優駿 1月号

発行日：令和6年 12月 25日 (360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。



ご挨拶

社会福祉法人 清正会
理事長 清水 満正

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

当法人施設の昨年の行事やイベントには、乳幼児施設や児童施設では保護者様の人数制限なく多くの方に参加可能な方向で実施いたしました。法人の施設運営にご理解ご協力賜りますことに感謝の気持ちでいっぱいです。

最近もまだ感染症は心配される中ではありますが、昨年以上に多くの方にご理解いただくためにも地域交流を拡大して、乳幼児施設や高齢者施設でも、清正まつりやどんど焼き等の行事で交流を深めたいと思います。

今年は巳年ですね。巳年の意義は復活する、再生する意味があるそうです。日常生活を普通に送ることが可能になり今まで以上に楽しく過ごしたいと思います。

当法人の関連施設のご利用者様全てが、安心安全にご利用され、日々健康にお過ごしいただきたいと願っています。

本年も社会福祉事業の円滑なる運営を誠心誠意努力して参り、社会福祉事業に信頼をいただける法人を目指して、職員一同職務に専念する所存でございます。地域の皆様には変わらぬご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

皆様方のご健康とご多幸を祈念しまして新年の挨拶とさせていただきます。

< 求人のお知らせ > 当法人は複数の施設があります。

- まきが原愛児園では保育士の募集をしています。 TEL 045-361-0633
 - グリーンサイド清盛では相談員や介護士、運転手等を募集しています。 TEL 045-362-3355
 - 万騎が原地域ケアプラザでは介護スタッフを募集しています。 TEL 045-362-3354
- 楽しく私たちの仲間の一員として共に働きたい希望の方を募集しております。ご近所の方や、ご本人の連絡もお待ちしております。



どんど焼きのおしらせ

令和7年1月17日(金)に、学校法人清正学園及び社会福祉法人清正会の各施設と近隣の小学校のどんど焼きを実施いたします。地域の皆様で門松・しめ飾り等をおたきあげされたい方は以下の点にご注意して頂き、お持ち下さい。(一般参加は出来ません)

★ 地域の皆様へのお願い ★

- 必ず16日午後4時までに万騎が原地域ケアプラザまでお持ち下さい。
- 当日は一切お受けすることが出来ません。
- 針金等の金属やプラスチック等の不燃物は必ず取り除いてからお持ち下さい。



せいじょう庵 サロン 「マスコットフードル」

毛糸のフードルづくりをします。

【日 時】 2月20日(木) 10:00~11:30

【場 所】 [せいじょう庵](#)

【定 員】 8名(申込制)

【対 象】 地域の方

【参加費】 100円(材料費)

【持ち物】 飲み物・タオル

【申込み】 地域活動交流迄



リズム体操と計測会 SP

タブレットで出来る脳トレのゲームを通して、楽しく介護予防を図ります。

【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

一色先生の医療のはなし ～高血圧の話～

肌寒い日が続くようになり、12月中旬からインフルエンザの流行が急速に広がっています。人が多く集まる場所へお出かけの際はマスクを着用するなど注意してください。

今回は高血圧の話です。高血圧が続くと全身の動脈硬化が進み、脳卒中や狭心症・心筋梗塞・腎不全など、生命に関わるさまざまな病気を引き起こします。一方で高血圧は症状が少なく、血圧を測る習慣がないと自分では気づけない病気です。特に冬場の年末から年明けは血圧が上昇しやすく、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。その理由は、

- ① 寒いと血管が収縮する
- ② 食事会などで飲酒や塩分の多い食事をとる機会が増える
- ③ 寒いので身体を動かす機会が減って体重が増える

などとされています。



まずは、日々血圧を測って記録することがもっとも大切です。血圧測定タイミングとしては食事の前や入浴前、寝る前がよく、朝起きてすぐや食後・入浴後は血圧が安定しないので避けてください。また、血圧は体調によって1日の中でも上下します。1回測って血圧が高かったからと言ってあわてる必要はありませんし、心配になって何度も何度も血圧を測らなくて大丈夫です。ただし、収縮期血圧(上の血圧)が170を上回ったとき、もしくは常に140を超えるようであれば、血圧の記録を持参してかかりつけの医師に相談しましょう。

日常生活の注意としては食事の塩分を控えめにするのと体重のコントロール、そしてタバコを吸う方は禁煙が非常に重要です。醤油や塩は直接食事に「かける」のではなく、小皿に入れて適宜「つける」ことで塩分の取りすぎを防げます。散歩や屋外での運動は寒い時間帯を避けるようにしましょう。また、外出時は保温性の高い下着、特にももひきのような腹部から下肢全体を温めるものを身につけましょう。

血圧に気をつけて、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



「収穫祭」



11月28日に法人施設合同の収穫祭を行いました。まきが原幼稚園、まきが原愛児園の園児さんがさつま芋堀りを行い、その後の利用者様との交流会では園児さんと一緒に楽しい時間を過ごしました。昼食では蒸し芋、おやつに大学芋を召し上がって頂き、利用者の皆様は「美味しい」と喜んで下さいました。



「クリスマスの歌とダンス披露会」



12月14日にボランティアの方々によるクリスマス会を行いました。クリスマスソングや豪華なダンス等がみごとで、利用者様は満面の笑顔でした。



「りんご風呂」



11月15日に浴槽にりんごを浮かべてりんご風呂を行いました。美肌効果が期待され、利用者様に好評でした。12月はゆず湯を予定しています。



★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



介護医療院とは長期療養が必要な高齢者向けの施設で要介護1～5と認定され継続的に医療や介護が必要な高齢者が対象となります。医師や看護師が常駐し他の施設では対応できない医療ケアなどが受けられます。詳しくは各施設やケアマネジャーにご相談ください。

2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⇒  http://www.makigahara-cp.jp/			かけはしねっと(福祉保健活動団体) 二次元コード⇒  https://kakehashinet.sakura.ne.jp/			1 こども硬筆教室 「東雲」
2	3 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	4 あさひ DE あそぼ	5 おたのしみ 「なないろ」 (せいじょう庵) 笑い体操クラブ	6 囲碁「天元」	7 いきいき会	8
9 きらっと ハピネス	10 チェアヨガ	11 建国記念日	12 万騎が原 地域サロン 公園で遊ぼう！	13 チェアヨガ <u>こずもずカフェ</u> (せいじょう庵)	14	15 こども書道 「とめ・はね」
16 休館日	17 あいうえお〜！ <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	18 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会館	19 笑い体操 折り紙「木蓮」 <u>出張相談会</u> (せいじょう庵)	20 囲碁「天元」	21 いきいき会	22 <u>みんなの</u> <u>漢字塾</u>
23 天皇誕生日	24 振替休日 チェアヨガ	25 あさひ DE あそぼ	26	27 <u>リズム体操</u> と計測会	28 万騎が原 デッサン会	《カレンダー》 午後→ <u>二重線</u> 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、**12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。＞

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



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



おたのしみ「なないろ」(開催日変更のお知らせ)

多世代交流を目的に、皆で昔遊びや昔話、絵本の読み聞かせを楽しみましょう!
【日 時】 2月5日(水)10:00~11:30 以降、毎月1水曜日同時間帯開催
【会場】 せいじょう庵 **【対象】** 親子・地域の方
【持ち物】 タオル・飲み物等 **【問合せ】** 地域活動交流迄



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](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。

