

あなたと優勝 6月号

発行日：令和7年 5月 25日 (365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。



2025 体験型イベント 重忠 820 書く



郷土の歴史について触れるイベントとして開催します。どなたでもお気軽にお越しください。

【日 時】6月21日(土)10:00～12:30

【参加費】無料（会場に直接お越しください）

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール他 【対 象】地域の方

【内 容】10:30～ 畠山重忠のおはなし 清来寺所蔵歌絵巻「夏野の露」 重忠公壁芝居等展示

11:30～ ゆかりの言葉を筆で書こう。（半紙と見本は用意します。イベント後に作品を展示予定）

【主 催（企画・制作）】住民有志 【持ち物】書道道具の他、汚れてもよい服装でお越しください。

【問合せ】地域活動交流迄

【共 催】万騎が原地域ケアプラザ・横浜市立旭図書館

健康チェックデー 歩行分析をしてみよう！

最新の AI 技術を活用し、簡単にできる歩き方の分析をします。

【日 時】7月7日(月) 9:30～11:30

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【協 力】株式会社ヤマシタ 横浜旭営業所

【内 容】計測・ストレッチ・歩行分析

【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



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(木) 13:30～15:00

【内 容】体験・練習・トーナメント戦の実施

【協 力】田口 良生氏・金城 幸子氏

【参加費】無料（申込制）

【対 象】地域の方

【場 所】多目的ホール

【問合せ】地域活動交流迄

【持ち物】飲み物・タオル・軽装等



チェアヨガ（時間変更のお知らせ）

呼吸を全身に広げて健康な体を作っていきます。

7月より開催時間が変更になります。

【日 時】毎月第2・3月曜、第2木曜日

9:45 ～ 11:15

【対象者】地域の方 【参加費】300円

【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【講 師】ともみ先生

【持ち物】・タオル・飲み物

・室内履き・軽装

【問合せ】地域活動交流迄



旭南部地区子育て地域サロン MaMa♡Kids

未来へ♡楽しい20周年記念日

MaMakids の活動が20周年を迎えました。

記念日の会を行いますので、ぜひお越しください。

【開催日】7月17日(木)10:15～11:30

【対 象】未就園児と保護者 【参加費】無料

【内 容】読み聞かせ・ビンゴ大会等

【主 催】旭南部地区社会福祉協議会

旭南部地区民生委員児童委員協議会

【場 所】本宿東部自治会館

【問合せ】地域活動交流迄

万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ



せいじょう庵 出張相談会

ご高齢の方のちょっとした心配事等のご相談を、専門スタッフが個別にお聞きします。

【日 程】6月18日(水)・7月16日(水)14:00~15:25 原則、毎月第3水曜日同時間帯開催

【相談枠】① 14:00~14:25 ② 14:30~14:55 予約なし枠 15:00~15:25

【申込み】地域包括支援センター迄



「一色先生の医療のはなし」について

「一色先生の医療のはなし」は今月号より、ケアプラザ協力医の一色外科胃腸科医院の一色郁子先生にご協力いただくことになりました。

一色先生の医療のはなし ～食中毒について～

蒸し暑い梅雨から夏は、細菌が増殖しやすい季節です。
今回は食中毒（感染性腸炎）の予防についてお話しします。

感染性腸炎は発熱、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（肉）などがあります。（カッコ内は原因となる食材）細菌による食中毒を予防するためには、

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。



○消費期限を過ぎた食品は使用しない。

○購入した食品はなるべく早く家に持ち帰り、冷蔵庫・冷凍庫へ入れましょう。生の魚や肉だけでなく、おにぎりなどを常温で放置しても細菌が繁殖します。

○肉や魚等の水分が漏れて他の食材（特に生で食べる野菜など）につかないよう、ビニール袋等へ分けて包みましょう。

○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。

○火を通した後に時間をおいて食べるときには再度加熱しましょう。

○手や、まな板などの調理器具をこまめに洗いましょう。

○特に食材をまな板で切る順番に注意です。

生の肉や魚に付着している細菌を調理中に他の食材に移してしまうと感染性腸炎の原因となります。肉や魚といった食材は最後に切って調理するようにしましょう。

最後に、日頃の健康管理が大切です。体力が弱って免疫力が落ちると重症化しやすくなりますから、バランスよく食べ、しっかり睡眠をとることを心がけて下さい。

もし食欲がなく吐き気などで水分が充分に取れない場合や下血した場合には、すぐ医療機関を受診してください。

一色外科胃腸科医院 一色 郁子

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）

【お問い合わせ】TEL：362-1222（9:00~18:00 日・祝は17:00迄）

（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

「 機 能 訓 練 」

デイサービスではポールウォーキングやペダル漕ぎ、平行棒等の機能訓練をおこなっています。自宅での生活を安全にスムーズに行えるよう、特に下肢筋力の低下予防のために実施しています。

「日々の訓練で足腰がしっかりしてきた」とのうれしい感想をいただいています。



「ロールケーキ作り体験会」

食パンを使ったおやつ作り体験会をおこないました。



生クリームやキウイを自分でトッピングして、オリジナルのロールケーキの出来上がりです♡

「しょうぶ湯」・「レモン風呂」



デイサービスでは毎月フルーツ風呂や季節に合ったお風呂を企画しています。菖蒲の香りが邪気を払い、レモンの香りにはリラックス効果が。入浴の楽しみのひとつとなっています。

【ケアマネジャー募集（常勤・パート）】♡資格を生かしてみませんか？

《時間》常勤：8：30～17：30 まで （残業はほとんどありません）

非常勤：週2日～（時間は応相談・子育て中の方等配慮します）

※ご応募お待ちしております 詳細はホームページ又はお問い合わせください。

特定福祉用具販売は、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活をおくることができるよう、入浴や排泄に用いる、貸与になじまない福祉用具を販売します。9品目（腰掛便座・自動排泄処理装置の交換可能部品・排泄予測支援機器・入浴補助用具・簡易浴槽など）福祉用具を利用することで日常生活上の便宜を図り家族の介護負担軽減等を目的としています。詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。

日	月	火	水	木	金	土
《カレンダーの見方》 午後→二重線 青文字→せいじょう庵		1 あさひ DE あそぼ	2 おたのしみ 「なないろ」 (せいじょう庵)	3 囲碁「天元」	4 いきいき会	5 こども硬筆教室 「東雲」
6	7 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	8 あさひ DE あそぼ	9 万騎が原 地域サロン 公園で遊ぼう！ 笑い体操クラブ	10 チェアヨガ ホームカーリング こすもすカフェ (せいじょう庵)	11	12
13 きらっと ハピネス	14 チェアヨガ	15 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まさが原自治会館	16 サロン「瑞鶴」 出張相談会 (せいじょう庵)	17 囲碁「天元」	18 いきいき会	19 こども書道 「とめ・はね」
20 休館日	21 海の日 チェアヨガ こども硬筆「伊吹」 (せいじょう庵)	22 あさひ DE あそぼ	23 笑い体操クラブ	24 リズム体操 と計測会	25 万騎が原 デッサン会	26
27	28 あいうえお〜！	29 あさひ DE あそぼ	30 笑い体操クラブ	31	万騎が原地域 ケアプラザ HP 二次元コード⇒ 	

＜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、5月25日現在のものです。

参加や見学の際は、中止・変更になる場合が有ります。詳細は地域活動交流迄 お問い合わせ下さい。＞



車いす体験会

車いすの操作方法と介助の方法を学びます。

【日 時】6月17日(火) 15:40~16:40

【対 象】地域の方・ボランティア従事者

【定 員】10名 【参加費】無料

【問合せ】地域活動交流迄

地域活動交流貸室のご紹介

地域住民の福祉保健活動の支援及び、活動と交流の為に貸室を提供しております。利用に関する詳細は、
地域活動交流迄お問合せください。



テイサービス ボランティア募集

ボランティアをしていただける方を募集しております。詳細は地域活動交流迄。

【活動日】平日、土曜日、祝日の午前・午後

【内 容】・お茶出し ・お話し相手

・入浴後のドライヤーかけ

・書道手伝い ・清掃(午後のみ)



リズム体操と計測会

6月は計測・体操の他、交流会を行う予定です。

【日 時】6月26日(木) 13:30~15:00

【対象者】地域の方 【参加費】無料

【場 所】多目的ホール 【持ち物】室内履き等

【講 師】一色外科胃腸科 一色 郁子 先生

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

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

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。

