

あなたと優駿 1月号

発行日：令和7年 12月 25日 (372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



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。本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

年末には東北、北海道における地震の発生により、まだまだ当該地域の方は不安を抱える中ご心配なことが多く大変な状況かと思います。一方他地区では山林火災が発生して多くの山林が焼失しました。今年こそ平安が訪れる事を願いたいです。

当施設は近隣の幼稚園や保育所、高齢者福祉施設グリンサイド清盛の入所者との交流事業が多く、昨年は清正まつりが開催され、多くの方にご来場いただき楽しんでいただきました。また秋の収穫祭では、苗から栽培したさつまいもを収穫し、蒸し芋でおいしくいただき、年末を締める餅つきでは手つきにこだわり、男性職員を中心に全て手でついて、滑らかなお餅に仕上げました。新年はどんどん焼き体験会等の行事を実施したいと思います。

当法人施設では、保育所や幼稚園の保護者様対象の行事やイベントで、人数制限なく多くの方に参加可能な方向で実施しました。今後昨年以上に多くの方にご理解頂く為にも、さらに交流を深めたいと思います。

本年は午年ですね。午年の意義は、馬が活力や行動力、前進、情熱を象徴する動物で、とても縁起の良い年だとお聞きします。日常生活がより活気にあふれるものとなり、今まで以上に楽しく過ごしたいと思います。そして当法人の関連施設のご利用者様全てが、安心安全にご利用いただき、健康に日々をお過ごしいただきたいと願っています。

地域の皆様には施設運営にご理解ご協力賜ります事に感謝の気持ちで一杯です。今後も社会福祉事業の円滑なる運営を誠心誠意努力して、職員一同職務に専念する所存でございますので、変わらない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致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や運転手を募集しています。 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8年1月15日(木)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ひ ★

- ・必ず14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。



リスム体操と計測会 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】 2月 26 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 感染症撃退 ~ウイルスをやっつける体作り~

冬場は気温が低く、空気が乾燥しているため風邪が流行る時期です。

日が出ている時間も短く家に籠もりがちの方も多いのではないでしょうか。

風邪を引いたとしても、感染症としっかり戦える体でいることがとても重要です。

ウイルスと戦う体を保つためには何が必要かというと

① 体力、筋力をしっかりと保つ

筋力を保つために昼間はしっかりと体を動かし、できれば30分程度の外歩きをしてみましょう。



② 体を作るバランスの良い食事

ウイルスと戦う免疫細胞もタンパク質で出来ています。しっかりとタンパク質を摂りましょう。

今回はかぜ撃退のジャパニーズ薬膳～ほうれん草豚鍋～をご紹介します。

ほうれん草豚鍋は体調が悪いかもと思った時、発熱の患者さんに多く接した時に私が頂く献立です。生姜やにんにくの免疫を上げる作用、豚肉のタンパク質とビタミンB、ほうれん草のビタミンC効果を期待しているのもありますが、お汁も全て食すると身体中がポカポカ温かくなるのを感じます。夕食時だけでなく、寒い日は残った汁だけを就寝前に頂くこともあります。冬場だけでなく一年中作る献立です。

材料四人分：鯉昆布だし お鍋いっぱい しゃぶしゃぶ用薄切り豚肉適量 ほうれん草1束
にんにく丸々一個スライス 生姜大きい根一つを千切り 醤油と塩適量

作り方：

1. 沸騰した出汁ににんにくのスライス、生姜の千切りを入れ10分間ぐつぐつと煮込む
2. 豚肉を入れて一煮立ち、アクを取ります
3. ざく切りしたほうれん草を入れて出来上がり、塩と醤油でお好みの味にして下さい

煮込んだにんにくと生姜も一緒に召し上がって下さいね。
体温が上がって元気になる献立です。



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

秋の「収穫祭」

11月27日に四施設合同収穫祭が行われました。収穫したさつまいもを披露し、園児と歌や手遊びで盛り上ぎました。おやつに美味しいふかし芋をいただきました。



作品作りのご紹介：「クリスマスリース」・「干支の絵馬づくり」

☆かわいい手作りリースができました



☆馬の干支の色紙に色付けし周りを飾りつけ



【おやつ作り体験会】

☆フルーツパフェの
リクエストが多く、
美味しくできました。



「ギターと篠笛演奏会」

☆ボランティア
さんによる素敵
な演奏会でした。



居宅介護支援事業所通信

<地域密着型通所介護とは>

No,218

地域密着型通所介護とは、利用定員が18人以下であり、月利用者の平均人数が300名以内の小規模デイサービスを指します。

小規模に街ぐるみで介護に取り組めるため、利用者のニーズに対して柔軟に対応できることが特徴です。

サービス内容は入浴や機能訓練、レクリエーション等となっており、施設によって内容に特色があります。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
1 太巻きを 作ろう！	2 健康チェックテー <u>音楽サロン</u> <u>「ロココーネ」</u>	3 あさひ DE あそぼ	4 おたのしみ <u>「ないいろ」</u> <u>(せいじょう庵)</u> <u>笑い体操クラブ</u>	5 囲碁「天元」	6 いきいき会	7 こども硬筆 「東雲」
8 きらっと ハピネス	9 チアヨガ	10 あさひ DE あそぼ	11 建国記念日 地域サロン 公園で遊ぼう！	12 チアヨガ <u>こすもすカフェ</u> <u>(せいじょう庵)</u> <u>笑い体操クラブ</u>	13	14
15 休館日	16 あいうえお～っ！ <u>こども硬筆「伊吹」</u> <u>(せいじょう庵)</u>	17 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会	18 折り紙「翔鶴」 <u>出張相談会</u> <u>(せいじょう庵)</u> <u>笑い体操クラブ</u>	19 囲碁「天元」 <u>いきてんヨコハマ</u> <u>マキガハラ</u> <u>(せいじょう庵)</u>	20 いきいき会	21 こども書道 「とめ・はね」
22	23 天皇誕生日 チアヨガ	24 あさひ DE あそぼ	25	26 囲碁「天元」 <u>リズム体操</u> <u>と計測会</u>	27 万騎が原 テッサン会	28
『カレンダー』 午後実施→二重線 青文字 →せいじょう庵	万騎が原地域ケアプラザ HP 二次元コード⇒ http://www.makigahara-cp.jp/	QRコード	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/	QR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、**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7日(木)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】2月1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

いきてん ヨコハマ マキガハラ (開催日変更のお知らせ)

男性のシニアの方を対象に行っているサロンです。**2月以降、日程が変更になります。**

【日 時】2月19日(木)13:30~15:00 以降、毎月3木曜日 同時間帯開催

【会 場】 せいじょう庵

【対 象】 シニアの男性

【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**

お願い…お越しの際は徒歩か公共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。

