

# あなたと優駿 5月号

発行日：令和8年 4月 25日

(376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越しく下さい。

## 食べる力を育てる 0-3歳からの口育セミナー

地域の親子を/対象とした口育セミナーを実施します。

【日時】5月27日(水) 10:30~11:00 【参加費】無料

【会場】万騎が原地域ケアプラザ 【対象】未就学児と保護者

【内容】噛む力を育てる離乳食の進め方/親子ふれあい遊び

【講師】藤井歯科医院 山形 千尋先生 保育士/口育士/体軸ファシリテーター

【定員】10組(先着順)

【持ち物】タオル・飲み物

【問合せ】お問合せ、ご予約は藤井歯科までお願いいたします。診療時間内にお電話にて賜ります。

TEL:045-361-3918 診療時間:10:00~18:00(木曜祝日休診)



## 春の歌声をあなたに

地域活動団体に春の合唱を披露いただきます。皆さんと一緒に楽しく歌いましょう。

【日時】5月21日(木) 14:00~15:00

【会場】万騎が原地域ケアプラザ

【協力】コーロ・オンターノ 【参加費】無料

【持ち物】室内履き・飲み物 【対象】地域の方

【その他】当日直接会場までお越しく下さい。  
来館時に健康チェック等行います。

【問合せ】地域活動交流迄

## 組紐でストラップを作ろう!

地域の方を対象に、刺繍糸で組紐のストラップを作ります。

【日時】6月12日(金) 9:30~12:00

【会場】万騎が原地域ケアプラザ

【参加費】100円(材料費込み)

【定員】8名(先着順)

【対象】地域の方

【持ち物】タオル・飲み物等

【問合せ】地域活動交流迄



## 万騎が原地域サロン

お茶とお菓子をご用意してお待ちしております。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

【日時】毎月第2水曜日 10:00~12:00

※8月はお休みです。

【対象】地域の方 【参加費】無料

【会場】ふれあい連合会館

【主催】万騎が原地区社会福祉協議会

【共催】万騎が原地域ケアプラザ

【申込み】当日直接会場にお越しく下さい。

## 出張ひろば in 南まきが原自治会館

地域の親子等を対象とした出張ひろばです。

【日時】毎月第3火曜日 10:00~11:30

※7月・9月はお休みです。

【場所】南まきが原自治会館

【対象】未就学児と保護者 【参加費】無料

【主催】地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」

【共催】万騎が原地域ケアプラザ

【問合せ】地域活動交流迄

【申込み】当日直接会場にお越しく下さい。



# 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 ～美しく歩く～

昨年9月に「転ばない丈夫な足へ」という記事の中で足の運動をご紹介したのですが、その記事をお家に貼って頑張って運動しているという嬉しいご報告がありました。

4月下旬から5月にかけては、冬の間家に籠り筋力が弱る影響で転倒骨折が非常に多い印象です（秋の9月下旬から10月にかけても同じく）。

外来で時々患者さんの歩き方をチェックするのですが、すり足気味になっていると少しの段差で躓くため、そのような方には正しい歩き方の指導をしています。

ご自分の足はすり足ですか？

それともきちんと上がっていますか？

### ～歩く前に綺麗な姿勢を作ります～

立って両方の耳たぶを横に10回引っ張り、ぐるぐると回しましょう

口も頬を上げながら思いっきり笑顔を作ります

ここで大事なものは目の下の頬の力で笑顔にすることです

これをすることで下に向いていた頭が上に上がり、目線が上向きになります

立って両手を思い切り上にあげましょう（以下は昨年9月号と同じ）

脇の間を一段階上に伸ばす感じですよ

そうするとおへその下のあたりにグッと力が入り、お腹が引っ込むかと思えます

両手を下に下ろして、お腹を引っ込めたまま立ちます

その姿勢を覚えておきましょう



### ～綺麗な姿勢のまま歩く～

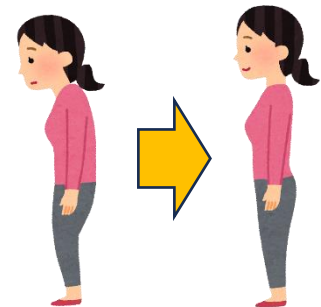
ではその姿勢で歩いてみます

お腹の下を引っ込めたまま、視線はやや上の遠くを見て

いつもより大股で

腕を大きく振りながら歩いてみましょう

お尻と太もも後ろを使った、綺麗に足が上がる歩き方になっていると思います



### ～さらに綺麗な姿勢を追求したい方は～

足の指の運動を取り入れましょう

椅子に座って、足の指を開いたり閉じたりのパワー運動を10回ずつです

特に足の小指をしっかりとパーっと開くのを意識します

これでしっかりと大地を踏みしめる足が出来上がります。

どれか一つで良いので少しずつ始め、①から④ができるように頑張ってみましょう。

ポイントはどの運動もしっかりとお腹を引っ込めてことです。

綺麗な姿勢で運動すると使うための正しい筋肉が鍛えられます。

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



## 「お花見」



3月末から4月初旬にかけて、施設の敷地内でお花見を行いました。満開の桜を利用者さん・スタッフで存分に楽しむことができました。



## 「おやつづくり体験会」



3月のおやつ作りは、ふわふわせんべいに生クリームといちご、あんこにバナナと2種類をのせてサンドしました。甘さと酸っぱさで味の変化も楽しめました。



## 手作りこいのぼりができました



## 利用者さんの書道作品あれこれ



## 居宅介護支援事業所通信

### <福祉用具について>

No.222

自宅で少しでも長く自立した生活をするためには、適切な福祉用具が必要になります。介護保険では、福祉用具を借りたり、購入する際にその費用に対して給付が受けられます。

福祉用具は、介護保険を利用してレンタルするものと購入するものがあり、様々な条件があります。詳しくは担当ケアマネジャーに相談ください。

6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
《カレンダー》 午後実施→二重線 青文字 →せいじょう庵	<b>1</b> 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	<b>2</b> あさひ DE あそぼ	<b>3 おたのしみ</b> 「なないろ」 (せいじょう庵) 笑い体操クラブ	<b>4</b> 囲碁「天元」	<b>5</b> いきいき会	<b>6</b> こども硬筆 「東雲」
<b>7</b>	<b>8</b> チェアヨガ	<b>9</b> あさひ DE あそぼ	<b>10</b> 地域サロン 公園で遊ぼう！	<b>11</b> チェアヨガ <u>こずもずカフェ</u> (せいじょう庵)	<b>12</b> 組紐でストラップ を作ろう	<b>13</b>
<b>14</b> きらっと ハピネス	<b>15</b> <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	<b>16</b> あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会	<b>17</b> 折り紙「翔鶴」	<b>18</b> 囲碁「天元」 <u>いきてんヨコハマ</u> <u>マキガハラ</u> 笑い体操クラブ	<b>19</b> いきいき会	<b>20</b> こども書道 「とめ・はね」
<b>21</b> 休館日	<b>22</b> あいうえお〜！	<b>23</b> あさひ DE あそぼ	<b>24</b> <u>出張相談会</u> (せいじょう庵)	<b>25</b> <u>リズム体操</u> と計測会	<b>26</b> 万騎が原 テッサン会	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> あさひ DE あそぼ	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>			



＜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、4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。＞

## リズム体操と計測会

- 【日 時】6月25日(木) 13:30~15:00 ※ 毎月第4木曜日同時間帯実施
- 【場 所】万騎が原地域ケアプラザ 【参加費】無料(当日直接お越しください)
- 【持ち物】マスク、かかとのある室内履き、飲み物、動きやすい服装
- 【内 容】計測と軽運動 【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



## 万騎が原地域ケアプラザ 貸室のご紹介

地域ケアプラザでは地域住民の福祉活動、保健活動等の支援及びこれらの活動と交流の為に貸室を提供しております。なお、利用に際しては団体登録等、各種条件がありますので、貸室利用に関しての申請や詳細については、地域活動交流迄お問い合わせください。

### ＜多目的ホール＞



### ＜ボランティアルーム＞



### ＜地域ケアルーム＞



### ＜調理室＞



## 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。

