あなたと優駿　１１月号

発行日：令和８年　10月 25日　（382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ださい。

干支を描こう！

アクリル絵の具で来年度の干支の「未」を絵馬に描きます。

【日　時】12月９日(水) 10：00～11：30
【対　象】地域の方　【定　員】15名(申込制)
【講　師】新倉佳奈子先生
【持ち物】ボールペン等
【参加費】600円(材料費込)
【会　場】万騎が原地域ケアプラザ
【申込み】地域活動交流迄



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】12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
【会　場】万騎が原地域ケアプラザ
【参加費】無料（申込制）
【対　象】地域の方
【持ち物】飲み物・タオル等
【問合せ】地域活動交流迄



♪ 親子で楽しむクリスマスパーティー!! ♪

ペットボトルで、クリスマスマラカスを作りましょう。作成後は、マラカスを使って、お歌を歌ったり、リズム遊びをします。クリスマス曲の演奏も、お届けします。
ご家族で、楽しいクリスマスのひとときを、お過ごし下さい♪

【日　時】12月12日(土)10：30～11：00　※ 会場は10:00～11:30迄開放します。
【対　象】未就学児とその保護者　【定　員】10組(申込制)
【講　師】有友 知子先生　【参加費】無料
【会　場】万騎が原地域ケアプラザ
【持ち物】手作りのマラカスを入れる手提げ袋・タオル・飲み物 等
【申込み】地域活動交流迄



クリスマスの歌とダンス披露会

ボランティア演奏者の協力でダンスや歌の披露会を行います。

【日　時】12月12日(土)14：00～15：00
【対　象】地域の方　【参加費】無料
【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
【問合せ】地域活動交流迄
【その他】当日会場に直接お越しください。



みんなでリースを作ろう！

自分だけのオリジナルリース作りをしてみませんか？

【日　時】12月25日(金)10：00～12：00
【対　象】小学生　【参加費】無料
【会　場】せいじょう庵
【協　力】万騎が原地域ケアプラザ
【主　催】活動ホームふたまたがわ レゾナンス
【定　員】８名(申込制 12月11日締切)
【持ち物】マスク等　【申込み】地域活動交流迄



ケアプラザ秋のウォークラリー ～あさひさんさんウォークラリー2026～

旭区役所健康づくり係や地区組織と連携し、デジタルスタンプラリーを実施いたします。
ウォーキング前にはアプリのインストールや使用方法を説明するスマホ講座も行いますが、
スマホがなくてもウォーキングは参加できます！是非ご参加ください。

【 日　時 】・スマホ勉強会 11月18日(水) 10：00 ～ 11：30 ※会場はケアプラザです。
・ウォーキング 11月21日(土) 10：00 ～ 11：30 ※雨天中止



【集合場所】南万騎が原駅改札口に 10：00 集合　　【 参加費 】無料
【 行　程 】南万騎が原周辺を歩きます。　　【 対　象 】地域の方
【 協　力 】旭区役所健康づくり係 万騎が原・旭南部地区保健活動推進員
【 持ち物 】スマートフォン(所持者のみ) スマホがなくても参加できます！・タオル・飲み物
【 申込み 】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などのご相談を、専門スタッフが個別にお聞きします。
【日　程】毎月 第３水曜日　　【申込み】地域包括支援センター迄
【相談枠】① 14：00～14：25　② 14：25～14：55　予約なし枠 15：00～15：25

「介護の認定を受けるまでの流れ」とは…？

「介護保険のサービスを利用」するためには、認定を受ける必要があります。

1、申請をします

本人または家族などが、区役所や地域ケアプラザで申請をします。
居宅介護支援事業者等に代行してもらうこともできます。



2、心身の状態を調査します

〇認定調査
調査員が自宅などに訪問して聞き取り調査を行います。

〇主治医意見書
申請時に指定した主治医により、意見書が作成されます。

3、どのくらい介護が必要か審査し、認定します

〇審査・判定・認定
認定調査の結果や主治医意見書をもとに、どのぐらい介護が必要か等審査判定します。
《一次判定》コンピューター判定
《二次判定》介護認定審査会で、審査・判定
《要介護度の認定》

4、認定結果通知と介護保険証が届きます

〇通知書と保険証の内容を確認します。
◎要介護状態区分
「要支援１・２」「要介護１～５」「非該当」
◎認定の有効期限など

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（平日は９：00～17：00　日・祝はお休み）
（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

10月22日　四施設合同防災訓練を実施しました

＜炊き出しの様子＞



＜坂道避難訓練の様子＞



＜水消火器訓練の様子＞



敬老のプレゼント

９月の敬老週間に長寿を祈願した手作り
ストラップをプレゼントしました。



お昼のメニュー紹介

ソースかつ丼・お吸い物・ほうれん草の
なめたけ和え・お漬物　美味しくできました。



ゲームおばけをやっつけろ！





ゲームおおからまつぼっくりを落とそう！





居宅介護支援事業所通信　＜往診について＞

No.228

環境や身体的要因により通院する事が困難な人を対象に医師や看護師など専門家が自宅を訪問し、健康管理や指導を行う往診介護サービスです。
受けられる対象は要介護 1～5 に認定されている 65 歳以上の高齢者です。
要支援 1～2 を受けている方も対象となります。
詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。



12月の予定

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」 笑い体操クラブ	3 囲碁「天元」	4 いきいき会	5 こども硬筆教室 「東雲」 スポーツ吹矢の会
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 地域サロン 公園で遊ぼう！ 干支を描こう！	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 親子で楽しむ クリスマスパーティ クリスマスの歌と ダンスの披露会
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 南まきが原自治会館	16 折り紙「翔鶴」 出張相談会 (せいじょう庵)	17 囲碁「天元」 いきてんヨコハマ マキガハラ 笑い体操クラブ	18 いきいき会	19 こども書道 「とめ・はね」 スポーツ吹矢の会
20 休館日	21 あいうえお～っ！ こども硬筆「伊吹」 (せいじょう庵)	22 あさひ DE あそぼ	23	24 リズム体操 と計測会	25 万騎が原 デッサン会 リース作り (せいじょう庵)	26
27	28 チェアヨガ	29 休館日	30 休館日	31 休館日	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、10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 お問い合せ下さい。＞

笑い体操クラブ（12月より時間変更）

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康づくりです。無理のない動きで心も体もリフレッシュしてみませんか？

【日　時】毎月2～3回 各回11:00～12:00
【講　師】大平篤男 先生
【会　場】万騎が原地域ケアプラザ
【参加費】300円　　【対　象】地域の方
【問合せ】開催日時の詳細は地域活動交流迄



スポーツ吹矢の会

健康増進を目的にスポーツ吹矢を行います。

【日　時】毎月第1・3土曜日 12：30～15：00
12月の予定 … 5日・19日
【対　象】地域の方　【定　員】10名(申込制)
【参加費】500円（保険代・マウスピース代）
【共　催】一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
【持ち物】タオル・飲み物・軽装
【会場・問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

秋のウクレレ演奏会

【日　時】11月28日(土)14:00～15:00　【参加費】無料　【対　象】地域の方
【協　力】ウクレレ友遊会　【持ち物】飲み物　【会　場】万騎が原地域ケアプラザ
【申込み】直接会場にお越しください。　【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。

