

あなたと優駿 1月号

発行日：令和5年 12月 25日 (348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 362-1222

～ 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。

新型コロナウイルス感染症も五類になり制約もなくなり行動が可能な社会になりました。当法人施設でも、行事やイベントが実施されない状況でしたが、新型コロナウイルスや新型インフルエンザの流行が落ち着き昨年は夏祭りも再開されました。

今年こそ一般の方々、多くの方々とお逢いしたいと思います。

今年辰年ですね、日常生活が普通の日常に戻り今まで以上に楽しく過ごしたいと思います。

当法人関連施設のご利用者様の全てが、健康に日々をお過ごしいただきました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参りますと共に社会福祉事業に信頼をいただける法人を目指して参ります。そして職員一同職務に専念する所存でございます。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いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

< 求人のお知らせ >

当法人及び学校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
- まきが原幼稚園では運転手や作業の出来る方を募集しています。 TEL 045-364-4729
- 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士や運転手等を募集しています。 TEL 045-362-1222

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。



どんど焼きのお知らせ

令和6年1月11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)

★ 地域の皆様へのおお願い ★

- 必ず10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。



万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

ゴミ出し支援について

高齢者等、ゴミ出しが困難な方を対象に資源循環局旭事務所がゴミ出し支援を行っています。

【粗大ごみ 持ち出し収集】

65歳以上のみの世帯の方は、職員が粗大ごみを自宅の中から回収します。

(障害者手帳、愛の手帳、要介護・要支援なども対象になります。)

【粗大ごみ 無料の制度】

70歳以上でひとり暮らし方は、年間4点まで粗大ごみが無料になります。

(生活保護、身体障害者手帳1、2級、精神障害1級、知的障害A1・A2、要介護4・5等も対象になります。)



【ふれあい収集】

ひとりでお買い物に行けないような方は、週1度、ご自宅まで職員がごみの回収に伺います。

＜お申込み：ご相談＞ 資源循環局旭事務所 TEL 045-953-4811

FAX 045-953-6669

※対象条件は他にもあります。詳しくは旭事務所までご相談ください。

一色先生の医療のはなし ~高血圧について~

急に寒い日が続くようになりましたが、みなさまお元気にお過ごしでしょうか。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の原因となります。一方で高血圧は自覚症状が少なく、血圧を測る習慣がないと自分では気づかない病気です。特に年末から年明けの冬場は血圧が上昇しやすく、血圧の高い方は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、特に症状がなくても日々血圧を測って記録することが大切です。血圧測定のコツとしては食事の前や入浴前、寝る前に測るのがよく、朝起きてすぐや食後・入浴後は血圧が安定しません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、もしくはいつも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下肢全体を温めるものを勧めます。血圧に気をつけて、健康に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

*** 地域包括支援センターは「地域の相談窓口」です ***

【お問い合わせは】 TEL:362-3354 担当：木下・寺山・伊藤

担当地域：万騎が原・柏町・大池町・南本宿町・本宿町・桐が作

デイサービスだより

「もちつき」

今年も一年の行事の締めくくりである「もちつき」が12月8日（金）、4施設合同で行われました。日本の「もちつき」は稲作文化の一つとして盛んに行われ、神様に餅を奉納し豊作を祈ったとされています。餅つきは一人ではできないため、皆の連帯感を高め喜びを分かち合うという意味もあります。この日の昼食にお雑煮にして食べ一年の無病息災を願いました。



「寒暖差アレルギー」

寒暖差アレルギーの主な原因は、自律神経の乱れが挙げられます。自律神経は寒いときには血管を収縮させることで体温を保ち、暑い時には血管を拡張させることによって体温を逃がすなどの役割を果たしていますが、円滑に対応できるのは気温差が7℃までの場合とされています。医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれており、アレルギー検査で、花粉やハウスダストといった明確なアレルギーの原因となる物質「アレルギー」が発見できない場合がこれに当たります。

＜予防・対策＞

- ★体感気温差を小さく…気温が低いときは衣服をしっかりと着込んで体温差を小さく
- ★筋肉をつける…筋肉をつけると体内に熱を保ち急激な温度差にも対応できます
- ★食生活を見直す…規則正しい食生活を心がけ体を温める食材を取り入れます

デイサービスの見学は随時受付けています

見学予約、相談電話番号
045-362-1222 担当者まで

デイサービス 運転手／看護師 募集

業務 ★デイサービス送迎運転手 資格：要普通免許(AT 限定可)

★看護師 内容：バイタルチェック 健康管理 機能訓練

詳細はホームページをご覧ください。 担当：万騎が原地域ケアプラザ 向井 迄

居宅介護支援事業所通信〈おむつ代の控除について〉

No.206

介護や医療費に関連して、病気でおおむね6カ月以上寝たきりの人のおむつ代は、医療費控除の対象にできます。治療に直接必要な費用と考えられるためです。ただし、おむつ代を医療費控除に含めるには、治療を受けている医療機関より「おむつ使用証明書」を発行してもらう必要があります。確定申告時におむつ証明書を添付または提示しなければなりません。おむつ代ならば何でも医療費控除にできるわけではない為、注意が必要です。詳しい事は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
《カレンダーの見方》 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⇒		1 囲碁「天元」	2 いきいき会 チェアヨガ	3
4 ハピネスヨガ	5 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	6 あさひ DE あそぼ	7 笑い体操クラブ 骨盤体操(休止中)	8 こずもすカフェ (せいじょう庵)	9	10 万騎が原 手話教室 (せいじょう庵)
11 建国記念の日 きらっと ハピネス	12 振替休日	13 あさひ DE あそぼ	14 万騎が原地域サロン 公園で遊ぼう！	15 囲碁「天元」	16 いきいき会 チェアヨガ	17 こども書道 「とめ・はね」
18 ハピネスヨガ	19 こども硬筆「伊吹」 (せいじょう庵)	20 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まさが原自治会館	21 折り紙「木蓮」 笑い体操クラブ 出張相談会	22 リズム体操と 計測会	23 天皇誕生日 万騎が原 デッサン会	24 みんなの 漢字塾
25	26 あいうえお〜っ！	27 あさひ DE あそぼ	28	29	かけはしねっと (福祉保健活動団体) 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、**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。
どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。
【日 時】1月17日(水)13:30~15:00
【対象者】地域の方
【参加費】無料(直接会場にお越しください)
【場 所】万騎が原地域ケアプラザ
【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28日(日)10:00~12:00
【場 所】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

せいじょう庵 出張相談会

ご高齢の方のご相談を、専門スタッフが個別に
お聞きします。お問い合わせは下記電話迄。
次回日程 2月21日(水)14:00~15:25
詳細は地域包括支援センター迄お問い合わせ下さい。

★ 調理室の床の張替えを行いました。

施設を快適にご利用いただくため、
老朽化していた調理室の床の張替え
と備品の整理を行いました。ご利用
に関しては地域交流迄問合せ下さい。



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:362-1222](tel:362-1222)

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。

