

あなたと優駿 4月号

発行日：令和7年 3月 25日 (363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。

折り紙クラブ「翔鶴」

折り紙を通して交流をしてみませんか？

【日 時】4月16日(水)10:00～12:00

以降、隔月第3水曜日同時間帯実施

【対象者】地域の方 【参加費】200円

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【講 師】真田 直美先生

【定 員】8名(事前申込制)

【持ち物】飲み物・タオル等

【問合せ】地域活動交流迄



ファミリア フラス春のコンサート

地域の活動団体に協力いただき、地域の方等を対象にミニコンサートを行います。

【日 時】4月19日(土)14:00～15:00

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【団体名】ファミリア ブラス

【対 象】地域の方

【持ち物】マスク・飲み物

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

【その他】会場に直接お越しください。



かしわ餅を作ろう！

地域の方と一緒にかしわ餅作りを行います。

【日 時】5月25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。4月18日締切り)

【講 師】上國料 和子氏【対 象】地域の方

【参加費】300円(材料費込)

【持ち物】マスク・エプロン・三角巾

飲み物・タオル等

【問合せ】地域活動交流迄



子育てひろば「あいうえお〜っ！」

地域の親子を対象とした子育て広場です。

【日 時】4月28日(月)10:00～11:30

以降、毎月原則第4月曜日 同時間帯実施。

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 他

【協 力】まきが原愛児園

わらべうたで遊ぼう「ぴっぴ」

【対 象】未就園児と保護者

【持ち物】飲み物・タオル等

【申込み】会場に直接お越しください



きらっとハピネス♡ ボランティア募集

きらっとハピネスは、障がい児者の余暇支援を地域の方による運営で行っています。

【募 集】中学生以上で参加者と楽しく遊んでくださる方。毎月出られなくてもOK!!です。

※ ボランティアの方には費用弁償として各回400円お支払い致します。

【日 時】原則 毎月第2日曜日 10:30～13:30 (8月・11月は第4日曜日)

※ 日程・開催時間に関しては変更する可能性があります。

【内 容】室内活動(ゲーム等)や調理、外出プログラム等様々な活動を行っております。

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 他

【問合せ】開催予定日や活動内容の詳細は、地域活動交流迄お問い合わせください。



みんなでモルック&スリーA(エー)

モルックは、投げてぶつけて倒して得点を競うスポーツです！ 4月より毎月開催します。

日程（上半期）	時間	内容・会場
4/18（金）	【時間】 13：30～14：45 *13：25 集合で お願いします。	軽体操&モルック体験（8月はお休み） ※講師の方をお招きする場合があります。 【場所】 せいじょう庵（万騎が原37番地） *万騎が原県営団地7号棟1階101号室
5/16（金）		
6/20（金）		
7/18（金）		

【持ち物】運動できる服装、水分補給用の飲み物、かかとのある上履き

お問い合わせは…万騎が原地域ケアプラザ・寺山まで（TEL：362-1222）

一色先生の医療のはなし ～花粉症について～

今回は花粉症の話です。花粉症は花粉に対するアレルギーで、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみなどが主な症状です。ひどくなると集中力の低下や頭痛、全身の倦怠感が出てきます。また、最近では同じ時期に中国大陸から飛来する黄砂が症状を悪化させているとされています。毎年辛い思いをされている方も多いと思います。

今年はすでに花粉が飛び始めており、今後暖かくなると一気に花粉の飛散量が増えて症状も悪化することになります。日本気象協会によると関東地方の今年のスギ花粉のピークは3月一杯、ヒノキ花粉のピークは4月上旬ごろとのこと。飛散量は神奈川県では昨年より多いと予測されており、花粉症の方には辛い春になっています。

花粉症への対策としては、アレルギーの原因である花粉をなるべく家の中に持ち込まない、体の中に入れないことが基本です。

- 1) 上着はツルツルした素材のものとし、帰宅したら付着した花粉を払って玄関に置いておく（居室へ持ち込まない）。
- 2) 帰宅後は洗顔とうがいを行い、花粉を落とす。
- 3) 家の中のこまめな掃除
- 4) 外出時のマスク着用



ただ、これらの対策だけで花粉症の症状を完全に抑えるのは難しく、内服薬や点眼・点鼻薬で治療します。ひどくなってからよりも、症状が出る前から薬を始めた方がより効果的です。最近では舌下錠や皮下注射による減感作療法というアレルギー体質自体を治す根本的な治療もありますが、即効性には乏しく効果が出るのに数年を要するのが難点です。

早めの対策で憂鬱な花粉の季節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

< ケアプラザから御礼 >

一色 聡一郎先生は今期でケアプラザ協力医を退任されます。今後は診療の傍ら横浜市医師会常任理事としてご活躍されることと思います。これまで大変ありがとうございました。

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

「作品づくり」

3月は春らしいバラをモチーフにしたお花のカップづくりをおこないました。利用者さんからは「かわいいね」、「きれいだね」とのお声が聞けました。



「フルーツ風呂」

3月は利用者様から頂いたゆずでゆず湯を楽しみました。4月は夏ミカン風呂を予定しています。



「おやつ作り体験会」

おやつに非常食のアルファ米を使ったお稲荷さん作りをおこないました。油揚げにご飯を詰め、キュウリをトッピングし、おいしいと大変好評でした。



★デイサービスの見学をしませんか★

デイサービスでは地域の方に向けて、デイサービスを知っていただくために随時見学会を行っております。送迎も、行いますのでお気軽にご連絡ください。



見学予約、相談電話番号

045-362-3354

担当者まで



居宅介護支援事業所通信 <居宅療養管理指導・薬剤師訪問について>

No.219

薬剤師訪問とは病院や薬局に来所するのが困難な方を対象に自宅に薬剤師が定期的に訪問し薬の受け渡しや説明、使用状況の確認、生活状況や副作用がないかなど状態の確認を行い医療機関や介護サービス事業所と連携し支援しています。利用については担当のケアマネジャーにご相談ください。

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
万騎が原地域 ケアプラザHP 二次元コード⇒ 		かけはしねっと (福祉保健活動団体) 二次元コード⇒ 		1 笑い体操クラブ	2 いきいき会	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 健康チェックデー 音楽サロン 「ロコココーネ」	6 振替休日	7 おたのしみ 「なないろ」 (せいじょう庵)	8 囲碁「天元」 こすもすカフェ (せいじょう庵)	9	10
11 きらっと ハピネス	12 チェアヨガ	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」 笑い体操クラブ	16 いきいき会	17 こども書道 「とめ・はね」
18 休館日	19 チェアヨガ 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 南まきが原自治会館	21 サロン「瑞鶴」 出張相談会	22 囲碁「天元」 リズム体操 と計測会	23 万騎が原 テッサン会	24
25 かしわ餅を 作ろう！	26 あいうえお〜っ！	27 あさひ DE あそぼ	28	29 チェアヨガ 笑い体操クラブ	30 いきいき会	31

＜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、**3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。＞

地域サロン「瑞鶴」



こすもすカフェ

地域の方が気軽に集まる場として開催します。

【開催日】隔月第3水曜日 10:00~12:00

(上半期の予定 5月21日、7月16日)

【対象】地域の方 【参加費】無料

【会場】万騎が原地域ケアプラザ

【持ち物】飲み物・タオル等

【問合せ】地域活動交流迄



健康や介護について、協力医の先生を交え、地域の方同士でお話をしてみませんか？

【日時】4月10日(木) 15:00~16:00

以降、毎月第2木曜日同時間帯開催

【会場】せいじょう庵 【対象】地域の方

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具等

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

地域で活躍してみませんか？

ケアプラザでは、ボランティア講師として活動していただける方を募集しています！
お気軽に地域交流までお問い合わせください。

【申込み】地域活動交流迄

地域の方にご協力いただきました！

・洗剤と古布等寄付(〇様) ・お花(石川様)



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。

