

# あなたと優駿 9月号

発行日：令和7年 8月 25日 (368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。



## 二法人四施設合同 清正まつり 【演芸大会】参加者募集！



清正まつりの演芸大会参加者を募集いたします。たくさんの個人・団体の参加を心よりお待ち申し上げております。

【日 時】11月8日 土曜日 13:00～16:30 【場 所】まきが原幼稚園園庭等

【内 容】模擬店、演芸大会など（演芸大会は 13:30～）

※ 演芸大会の参加者を募集いたします。歌やダンス、楽器演奏等の発表の場としてぜひご応募ください。なお、応募者多数の場合は抽選となります。

◆ 演芸大会申し込み締め切り：10月17日 金曜日（TEL362-3354 まで）

駐車場・駐輪場はありません。周辺は駐停車禁止区域です。



## 横浜の偉人を学ぶ

港町横浜の発展に寄与した偉人について地域の皆さんと一緒に学びます。

【日 時】9月30日(火)10:00～11:30

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【場 所】せいじょう庵 【定 員】10名

【講 師】加藤 明彦 氏（旭区生涯学習アドバイザー）

【持ち物】筆記用具・飲み物

【問合せ】地域活動交流迄



## 一色先生の講演会

協力医の一色先生に「健康に生き生きとした生活」についてお話しいたします。

【日 時】10月21日(火)10:00～11:30

【場 所】せいじょう庵 【対 象】地域の方

【講 師】一色外科胃腸科 一色 郁子先生

【定 員】15名（申込制）【参加費】無料

【持ち物】筆記用具・飲み物 等

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄



## 季節の薬膳講座

薬膳の考え方を学んで、日頃の健康づくりに生かしていきませんか？

【日 時】10月30日(木)10:00～11:30

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【場 所】せいじょう庵 【定 員】10名(申込制)

【講 師】ふたば薬局

薬剤師・薬膳ライフデザイナー 椎名 早登美

【持ち物】筆記用具・飲み物

【問合せ】地域活動交流迄

## 制服リユースのご協力をお願いします。

地域の皆様よりご寄付いただいた制服等は、今後地区内で開催予定のイベント時に、必要な方に無料で提供いたします。

【受付期間】10月17日(金)～11月12日(水)

各日9:00～18:00迄

【募集物品】・万騎が原中学校の制服

・柔道着、ジャージなど

【主 催】万騎が原地区社会福祉協議会

【問合せ】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

## 将来や老後に向けた大切なお話

相続や遺言についてわかりやすく説明します。



**第1回** 相続や遺言についての講座

10月22日(水) 10:00~11:30 定員20名

**第2回** 相続や遺言、成年後見についての個別相談会

10月29日(水) 10:00~11:30 定員3組 ※1組30分間

【講師】 司法書士法人トライ 相続登記センター代表 長谷川 泰且 氏

【協力】 高村商事株式会社

【対象者】 地域の方

【場所】 万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 無料

【申込み】 講座と個別相談会を実施します。ご都合に合わせてご参加ください。

## 一色先生の医療のはなし ～転ばない丈夫な足へ～

猛暑の8月が終わりました。

今年は6月頃より暑い日が続き、お家に籠られた夏だったかもしれません。出歩くことが少なくなると急激に弱ってしまうのが足腰の筋力です。45歳までは運動しなくても筋力は保たれますが、それを過ぎると何もしなければ筋肉量は次第に落ちていきます

夏の間足筋力が落ちてしまうため、出歩き始める9月下旬から10月にかけて転倒骨折が多くなる印象です。今回は転倒しない足腰を取り戻すため、家の中でできる運動をご紹介します。

### ～運動する前に綺麗な姿勢を作ります～

立って両手を思い切り上にあげましょう 脇の間を一段階上に伸ばす感じです  
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いきや  
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

- ① お腹を引っ込めたまま、5分間家の中をいつもより大股で歩いてみましょう  
顔を下に向けず目線は遠くを見つめるように歩きます
- ② お腹を引っ込めたまま、踵に体重を落とすイメージで10回スクワットをします  
この時も目線は遠くを見つめます
- ③ お腹を引っ込めたまま、3秒間片足で立ってみましょう  
顔は下を向かず、視線は遠くを見つめるようにするとグラグラしません  
片足5回ずつ頑張りましょう
- ④ お腹を引っ込めたまま階段昇降(一段)を片足20回ずつやってみましょう



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することです。

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



## 「避難訓練」



デイサービスでは特別養護老人ホーム  
グリーンサイド清盛と合同で、ほぼ毎月  
避難訓練を行っています。

もしもの時に備えて、職員や利用者さん  
も訓練の大切さを感じています。

職員は初期消火や消火器の訓練も行い非  
常時にあわてず対応できるようにしてい  
ます。

## 「おやつ作り体験会」



甘いもの好きの利用者さん定番の  
「あんみつ」づくりです。  
アイスも乗せてひんやり頂きます。



## 「レクリエーション」あれこれ

・かぶと虫を落とそう・何点とれるでしょう



## 【介護スタッフ募集（パート）】 週2日～シフト制

《時間》①8：30～12：30まで（残業はほとんどありません）

②8：15～17：15まで（時間は応相談・子育て中の方等配慮します）

※ご応募お待ちしております 詳細はホームページ又はお問い合わせください。



居宅介護支援事業所通信

<訪問診療について>

No.214

訪問診療（在宅医療）とは、通院が困難な患者様のもとに意思が定期的に診療に  
伺い、計画的に治療、看護、健康管理を行うものです。

定期訪問に加え、緊急時には必要に応じて臨時往診や入院の手配などもおこな  
います。詳しいことはケアマネジャーにご相談ください。

10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 ⇒  <a href="http://www.makigahara-cp.jp/">http://www.makigahara-cp.jp/</a>			<b>1</b> <a href="#">おたのしみ</a> <a href="#">「なないろ」</a> <a href="#">(せいじょう庵)</a>	<b>2</b> 囲碁「天元」	<b>3</b> いきいき会	<b>4</b> こども硬筆教室 「東雲」
<b>5</b>	<b>6</b> 健康チェックデー 音楽サロン <a href="#">「ロココーネ」</a>	<b>7</b> あさひ DE あそぼ	<b>8</b> 万騎が原 地域サロン 公園で遊ぼう！	<b>9</b> チェアヨガ <a href="#">こずもずカフェ</a> (せいじょう庵) <a href="#">笑い体操クラブ</a>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b> きらっと ハピネス (活動支援)	<b>13</b> スポーツの日 チェアヨガ	<b>14</b> あさひ DE あそぼ	<b>15</b> 折り紙 「翔鶴」 <a href="#">出張相談会</a> (せいじょう庵)	<b>16</b> 囲碁「天元」	<b>17</b> いきいき会	<b>18</b> こども書道 「とめ・はね」
<b>19</b> <b>休館日</b>	<b>20</b> チェアヨガ <a href="#">こども硬筆「伊吹」</a> (せいじょう庵)	<b>21</b> 出張ひろば あさひ DE あそぼ <a href="#">一色先生の講演会</a> (せいじょう庵)	<b>22</b> <a href="#">いきてん</a> <a href="#">ヨコハママキガハラ</a> (せいじょう庵) <a href="#">笑い体操クラブ</a>	<b>23</b> <a href="#">リズム体操</a> と計測会	<b>24</b> 万騎が原 テッサン会	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b> あいうえおっ！	<b>28</b> あさひ DE あそぼ	<b>29</b>	<b>30</b> <a href="#">季節の薬膳講座</a> (せいじょう庵)	<b>31</b>	《カレンダー》 午後実施→二重線 青文字 →せいじょう庵

＜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、**8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。＞

### 認知症サポーター養成講座

### フットケア講座 ~万騎が原足湯~

認知症の方を支える為の講座を実施します。  
**【日 時】** 9月10日(水) 10:00~11:30  
**【内 容】** 認知症についての正しい知識の修得  
**【会 場】** 万騎が原ふれあい联合会館  
**【講 師】** 旭区ひまわりの会 **【対 象】** 地域の方  
**【共 催】** 万騎が原地区社会福祉協議会  
**【持ち物】** 筆記用具等 **【参加費】** 無料  
**【申込み】** 地域活動交流迄 (申込制)  
**【その他】** 認知症サポーターカードを配布します。

足の健康について学んでみませんか？  
**【日 時】** 9月29日(月) 13:30~15:00  
**【対 象】** 地域の方 **【定 員】** 10名(申込制)  
**【場 所】** 多目的ホール **【参加費】** 無料  
**【講 師】** 天使のつめきり 神門 賀子氏  
**【内 容】** 講義・足浴・フットマッサージ  
**【持ち物】** タオル(足浴用)・飲み物  
 動きやすい服装でお越しください  
**【問合せ】** 地域活動交流迄



### 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！

### 地域の方からご寄付いただきました。

・おむつ等  
 (池田様)



### 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](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。**

