

あなたと優駿

発行日：令和8年 1月 25日

2月 号

(373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。

リズム体操と計測会 SP

タブレットで出来る脳トレのゲームを通して、楽しく介護予防を図ります。

【日 時】2月 26日(木) 13:30~15:00

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【協 力】ダスキンヘルスレント

【持ち物】タオル・飲み物・室内履き
運動ができる服装でお越しください。

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

【その他】当日直接会場にお越しください。



製麺機でうどんを作ろう！

地域の方と一緒に製麺機でうどん作りをします。

【日 時】3月 11日(水) 10:00~12:30

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【対 象】地域の方

【参加費】500円(材料費)

【持ち物】エプロン・
三角巾・マスク等

【問合せ】地域活動交流迄



旭南部地区お茶のみ地域サロン ほっと

毎月地区の方が様々なプログラムを企画しています。お気軽にお越しください。

【開催日】毎月第1木曜 13:00~14:45

(2月5日は紙芝居、3月5日はトランプ遊び)

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【主 催】旭南部地区社会福祉協議会
旭南部地区民生委員児童委員協議会

【場 所】南本宿会館

【問合せ】地域活動交流迄

みなまきひなまつり 2026

地域イベントにケアプラザも協力します。

【日 時】3月 1日(日) 10:00~15:00

【会 場】相鉄ライフ南まきが原駅前広場 他

【主 催】横浜市・相鉄グループ

(相鉄いずみ野線沿線 次代のまちづくり)



【共 催】みなまきラボ運営委員会

【協 力】万騎が原地域ケアプラザ

【内 容】・ひな祭り階段展示 ・日本舞踊発表会

・DAIKIさんの作品展示 ・ワークショップ等

※雨天時、ひろばのコンテンツは中止となります。

ホームカーリング俱楽部

地域の方と一緒に楽しんでみませんか？

【日 時】3月 13日(金) 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

【参加費】無料(申込制) 【対 象】地域の方

【会 場】ケアプラザ

【持ち物】飲み物 等

【申込み】地域活動交流迄



いきいき会

いきいき会は市民農園を活用した園芸活動をしながら仲間作りをする会です。

【対 象】地域の方（畑作業が出来る方）

【活動日】原則、毎月 第1・3・5 金曜日
10:00~12:00

【参加費】畠の利用料・種や肥料等、必要時に
材料費を参加者で按分し徴収します。

【場 所】市民農園 他

【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

介護者のつどい

せいじょう庵 地図

皆さんで介護の悩みを話してみませんか？

【日 時】3月13日(金) 10:00~11:30

【会 場】せいじょう庵

(万騎が原ハイム7号棟 1階101)

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【共 催】横浜市二俣川地域ケアプラザ

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

【その他】おうち診療所の先生が参加されます。

事前申込み無し

当日直接会場にお越しください。



一色先生の医療のはなし ~アンチエイジングのお話~腸活を考える~

健康に長生きするために最も重要な臓器の一つは「腸」です。

意外に思われるかもしれません、腸には色々な働きがあります。

腸は食べ物を消化する役割だけでなく

- ① 免疫機能
- ② 全身の炎症コントロール
- ③ 代謝（糖や脂肪の処理）
- ④ 全身の健康バランス

と深く結びついています。

体の免疫能の70%以上が腸に存在し、慢性炎症を抑える役割を担っているとも言われています。細胞に炎症が起きると、細胞の老化が進みます。

また腸には一億以上の神経があり、脳と密接に連携しています。

腸の状態は感情・ストレス・睡眠にまで影響を及ぼすため「腸は全身の健康の司令塔」とも言われているのです。

ですから、腸が健康になると老化がゆっくり＝アンチエイジング・抗加齢になると考えられます。

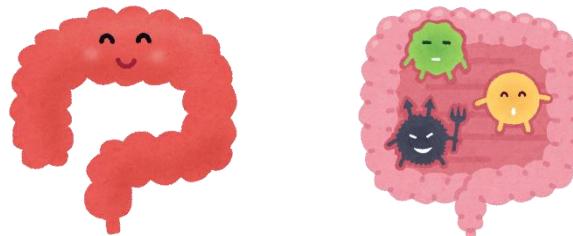
さて、腸を健康に保つ生活習慣は何か？

腸内の微生物の多様性を保つためには野菜・食物繊維・発酵食品を多く取り入れ、定期的に運動することで腸の働きが改善します。

そして加齢とともに腸内の善玉菌が減ることがわかっていますが、「腹八分目」にすることで善玉菌を増やすことができます。

寒い時期ですが、歩いたりして体を動かし（＝腸を動かす）、バランスの良い食事と満腹にしない軽やかな体を保ちましょう。

一色外科胃腸科医院 院長 一色 聰一郎



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



「どんど焼き体験会」

1月15日に4施設合同どんど焼き交流会を行いました。南本宿小学校と万騎が原小学校3年生の生徒さんも参加され、正月飾りをお焚き上げし、五穀豊穣や無病息災を願いました。



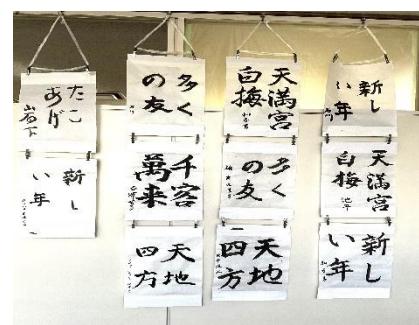
「レクリエーション」

☆ボーリングをキックで倒そう！



「新春書初め作品」

☆新春を祝い、筆をしたためました



☆ケアプラザの廊下では、地域の方のご協力で、新春にちなんだ写真やイラストが展示されています。

利用者さんはポールウォーキングをしながら鑑賞しています。



【展示のご紹介】



居宅介護支援事業所通信 <定期巡回・随時対応型訪問介護看護> No.219

定期巡回・随時対応型訪問介護看護とは、重度の要介護者や医療ニーズの高い高齢者が増えるなか在宅生活を支える24時間対応のサービスです。サービスの対象者は要介護1～5の認定を受けており、1日に複数回の介助や見守りが必要な方です。詳しい事はケアマネジャーにご相談ください。

日	月	火	水	木	金	土
1 みなまき ひなまつり	2 健康チェックテー <u>音楽サロン</u> <u>「ロココーネ」</u>	3 あさひ DE あそぼ	4 <u>おたのしみ 「ないいろ」 (せいじょう庵)</u> <u>笑い体操クラブ</u>	5 囲碁「天元」	6 いきいき会	7 こども硬筆 「東雲」
8 きらっと ハピネス	9 チエアヨガ	10 あさひ DE あそぼ	11 地域サロン 公園で遊ぼう！ 製麺機で うどんを作ろう	12 チエアヨガ <u>こすもすカフェ</u> (せいじょう庵)	13 ホームカーリング 介護者のつどい (せいじょう庵)	14
15 休館日	16 チエアヨガ <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	17 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会	18 サロン「瑞鶴」 <u>出張相談会</u> (せいじょう庵) <u>笑い体操クラブ</u>	19 囲碁「天元」 <u>いきてんヨコハマ</u> <u>マキガハラ</u> (せいじょう庵)	20 春分の日 いきいき会	21 こども書道 「とめ・はね」
22	23 あいうえお～っ！	24 あさひ DE あそぼ	25	26 <u>リズム体操</u> <u>と計測会</u>	27 万騎が原 デッサン会	28
29	30	31 あさひ DE あそぼ	『カレンダー』 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⇒ http://www.makigahara-cp.jp/		

＜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、**1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。＞

こすもすカフェ

健康や介護について、協力医の一色外科・一色先生を交え、お話をしてもみませんか？

【日 時】毎月第2木曜日 15:00~16:00

【会 場】せいじょう庵 【対 象】地域の方

【持ち物】タオル・筆記用具等

【問合せ】地域ケアプラザ迄



ケアプラザ大掃除会 冬の陣

貸室団体の皆様にご協力いただき実施します。

【日 時】2月20日(金)10:00~11:00

【持ち物】雑巾・掃除の出来る服装

【その他】貸室利用団体の方より1~2名
のご参加をお願いいたします。

雑巾縫いの会

気軽に出来るボランティア活動です。

【日 時】2月13日(金) 10:00~11:30

【内 容】交流をしながら雑巾縫いをします

※ ご自宅で作業していただいてもOKです。

【持ち物】タオル・裁縫道具

【申込み】地域活動交流迄



貸室利用団体の皆様へ

日頃からケアプラザをご利用頂き、ありがとうございます。令和4年度に団体登録をされた活動団体は、今年度末(令和8年3月)に利用期限が切れますので、お早めに更新手続きをお済ませください。詳細は地域活動交流迄。

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。

