

あなたと優駿 3月号

発行日：令和8年 2月 25日

(374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。

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



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】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】万騎が原地域ケアプラザ

【持ち物】飲み物 等

【申込み】地域活動交流迄



子育てひろば「あいうえお～っ！」

子育て広場でボランティアさんが
手遊びや絵本の読み聞かせを行います。

【日 時】3月23日(月) 10:00～11:30

原則、毎月第4月曜日開催

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ 多目的ホール

【協 力】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】タオル・飲み物等

【申込み】会場に直接お越しください



折り紙クラブ「翔鶴」

4月より毎月開催に変更になります。

【日 時】4月15日(水) 10:00～12:00

以降、毎月第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】マスク・飲み物 等

【問合せ】地域活動交流迄



リズム体操と計測会

3月は体操講師にお越しいただき、軽運動で
楽しく介護予防を図ります。

【日 時】3月26日(木) 13:30～15:00

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【講 師】林 初代 先生

【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。



健康チェックデー

地域の方と一緒に各種計測の他、軽運動を行
います。是非お気軽にお越しください。

【日 時】4月6日(月) 9:30～11:30

以降毎月第1月曜日 同時間帯開催

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【持ち物】タオル・飲み物・室内履き

体操の出来る服装でお越しください。

【その他】当日直接会場にお越しください。

【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

フレイル予防セミナーを実施しました。

2月5日(木)に「未来を変える！フレイル予防」を大塚製薬(株)と相鉄ローゼン(株)、旭区社会福祉協議会、二俣川地域ケアプラザ、万騎が原地域ケアプラザとの共催で実施しました。

(万騎が原地域ケアプラザはサテライト会場として実施しました。)

講義ではフレイル予防に大切な「栄養」「身体活動」「社会参加」の3本柱について学んでいただいた他、フレイル予防に役立つ軽運動を講師の指導のもと、参加された皆様で一緒に体験しました。

フレイル予防には地域活動への参加や住民同士の交流も大切です。趣味の会やサークル活動等についての情報提供をケアプラザでも行ってまいりますので、お気軽にお問い合わせください。



生活支援コーディネーター

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

- 【日 時】3月13日(金) 10:00~11:30 【対 象】地域の方 【参加費】無料
【会 場】せいじょう庵(万騎が原ハイム7号棟 1階101)
【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
【その他】おうち診療所の先生が参加されます。当日直接会場にお越しください。



みなまき会議室へGOGO! お口の健康講座

介護予防教室を、ふたば薬局様のご協力をいただき、みなまき会議室で開催いたします。毎日おいしく食べるために、お口の健康を保つことはとても大切です。しかし年齢と共に、お口の機能は少しずつ低下していき、「むせやすくなる」などのお悩みも増えてくるようです。お口の健康を保つために、お手入れの方法や気をつけてほしいポイントなどを、旭区在宅歯科連携室の歯科衛生士の方がわかりやすくお話してくれます。

また、フレイルを防ぐために、フレイルチェックシートを通じて、ご自身の健康状態を振り返ってみましょう。皆様のお越しをお待ちしております!

- 【日 時】令和8年3月27日(金) 10:00~11:30
【会 場】みなまき会議室(ふたば薬局本店2階・旭区柏町47-6)
【内 容】①フレイルチェックシートをやってみよう【20~30分】
②旭区在宅歯科連携室・歯科衛生士さんによる、お口の健康講座【60分】
*「みなまき会議室」は、ふたば薬局本店の2階にございます
★1階・店舗横にある階段を、上ってお越しください。
*必要な持ち物等は、特にございませぬ。

【申込み】担当・寺山 迄
(TEL: 362-3354)

お口のケアの習慣を
毎日の生活に取り入れていきましょう!



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

「初午参拝」

デイサービスでは毎年2月にお稲荷様に行って初午参拝を行っています。今年は2月13日に数名の利用者様が参拝し、五穀豊穡をお祈りしました。



「節分鬼退治」



節分の日、「鬼は外！」の掛け声のもと、鬼退治やクイズで盛り上がりました。



ドリップコーヒーでほっと一息

食後は希望でドリップコーヒーをお出ししています。
コーヒーの良い香りに包まれるリラックスタイムです。



ピアノ演奏

声を出すリハビリにも有効なデスタッフによるピアノ演奏を週2回程度行っています。

声を合わせて歌います。



居宅介護支援事業所通信 <訪問看護ステーションについて> No.22

訪問看護は、医師の指示に基づいて、看護師や准看護師等の医療従事者が利用者の自宅を訪問し必要な医療処置や日常生活のサポートを行うサービスです。バイタルチェックや医療機器の管理、食事や排せつの介助等のケアを通じて、利用者が自宅で安心して療養できる環境を提供します。また、理学療法士や言語聴覚士などがリハビリを担当することもあり、医療と介護の双方から支援をおこないます。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 |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|---|-------------------------------|--|
| 《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⇒ |  | 1 おたのしみ 「なないろ」 (せいじょう庵) | 2 囲碁「天元」 笑い体操クラブ | 3 いきいき会 | 4 こども硬筆 「東雲」 |
| 5 | 6 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」 | 7 あさひ DE あそぼ | 8 地域サロン 公園で遊ぼう！ | 9 チェアヨガ こずもすカフェ (せいじょう庵) | 10 | 11 |
| 12 きらっと ハピネス | 13 チェアヨガ | 14 あさひ DE あそぼ | 15 折り紙「翔鶴」 出張相談会 (せいじょう庵) | 16 囲碁「天元」 いきてんヨコハマ マキガハラ 笑い体操クラブ | 17 いきいき会 | 18 こども書道 「とめ・はね」 |
| 19 休館日 | 20 チェアヨガ こども硬筆「伊吹」 (せいじょう庵) | 21 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会 | 22 | 23 リズム体操 と計測会 | 24 万騎が原 テッサン会 | 25 |
| 26 | 27 あいうえお〜っ！ | 28 あさひ DE あそぼ | 29 昭和の日 笑い体操クラブ | 30 | 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、**2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。＞

～地域の活動紹介～ MaMa♡kids

旭南部地区団体の皆さんが地域の親子を対象に子育て広場を開催しています。



【開催日】毎月 第3木曜日 10:15～11:30頃 ※8月はお休みです

【会場】本宿東部自治会館（駐車場はありません）【参加費】無料（予約・申し込み不要）

【対象】未就園児のいるご家族の方、ご兄弟歓迎！

【主催】旭南部地区社会福祉協議会

【協力】旭南部地区民生委員・児童委員協議会
旭南部地区保健活動推進委員会

【持ち物】飲み物等 【問合せ】地域活動交流迄

今後の予定

- ・4月16日(木) 3B親子体操等
- ・5月21日(木) 左近山保育園の先生方と一緒に遊ぼう

地域で活躍してみませんか？

ケアプラザでは、地域の中で得意なこと等を活かして活動していただけるボランティア講師を募集しています！ 詳細は地域交流迄。

地域の方から ご寄付いただきました。

- ・おむつ（星様）



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。

