

あなたと優駿 4月号

発行日：令和8年 3月 25日

(375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。

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



健康チェックデー

各種計測の他、軽運動を行います。

【日 時】5月4日(月)9:30～11:00
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

春の歌声をあなたに

地域活動団体に春の合唱を披露いただきます。皆さんと一緒に楽しく歌いましょう。

【日 時】5月21日(木)14:00～15:00

【会場】万騎が原地域ケアプラザ

【協力】コーロ・オンターノ

【参加費】無料 【対象】地域の方

【持ち物】室内履き・飲み物

【その他】当日直接会場までお越しください。
来館時に健康チェック等行います。

【問合せ】地域活動交流迄

おたのしみ「なないろ」

地域住民同士の交流を目的に、皆様で楽しめる会を行っています。是非ご参加ください。

【日 時】5月6日(水)10:00～11:30

以降、毎月第1水曜日同時間帯開催

【会場】せいじょう庵

【参加費】100円

【対象】地域の方等

【持ち物】タオル・飲み物等

【その他】当日直接会場にお越しください。

【問合せ】地域活動交流迄



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。

【募集内容】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。

【活動日時】原則 毎月第2日曜日 10:30～13:30 (7～8月は第4日曜日開催)

※ 日程・開催時間に関しては変更する可能性があります。

【会場】万騎が原地域ケアプラザ 他

【問い合わせ】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。

万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ

せいじょう庵 出張相談会

ご高齢の方のちょっとした心配ごと等のご相談を、専門スタッフが個別におうかがいします。
皆様のお越し・ご利用・ご予約をお待ちしております。

気になっていたことが
ゆっくりと聞いて
よかったわ。

ご相談は
約30分・予約制です

地域にお住まいのご高齢の方の、
ちょっとした生活の不安等をお伺いいたします。

これからも安心して
自宅での
生活が送れそうです。



これからもお元気で
ご自宅で暮らしていけるよう、
一緒に考えていくお手伝いを
させていただきますね。

原則、毎月第3木曜日の午後、ご相談の予約を承っております。
(4・5月の予約可能な時間帯は下記の通りです)

4月15日(水)	14:15~14:45
5月20日(水)	14:15~14:45

お問合せ・お申込みは … 地域包括支援センター迄

みなまき会議室へ GOGO!健康講座

万騎が原地域ケアプラザ・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。

「フレイル」ということばを聞いたことがありますか？ 年齢と共にからだや気力が衰え、介護の手前の状態のことを言います。でも、生活習慣を見直すことでリベンジは可能です！参加者の皆さまで楽しく取り組んでみましょう！ ご参加をお待ちしております！

日にち	時間	場所	内容
5/22 (金)	10:00~ 11:30 *5分前までに お越し下さい	みなまき会議室 柏町 (ふたば薬局・ 本店二階) *店舗横の階段を 上がってお越し下さい。	① フレイルチェックシートを やってみよう！ ② ハマトレ体験編をやってみよう！
6/12 (金)			① ハマトレ体験編をやってみよう！ ② ふたば薬局・管理栄養士による 栄養講座
7/10 (金)			① ハマトレ体験編をやってみよう！ ② 歯科衛生士さんによるお口の 健康講座

お問合せ・お申込みは … 地域包括支援センター担当・寺山 迄

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



「ひなまつり」



ひな祭りではかわいいひな壇づくりを行いました。

昼食は色とりも春らしくはなやかなちらしずしに、具たくさんのカレーコロッケ、はまぐりのお吸い物をいただき、大満足の日となりました。



「おやつづくり体験会」

2月のおやつ作りは、ふわふわせんべいに生クリームとバナナ、あんこにマシュマロと2種類をのせてサンドしました。



お花も春らしさ満開です



ボランティアさんによる

書道を始めました



居宅介護支援事業所通信

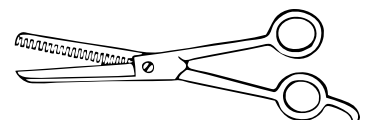
〈訪問理美容サービスについて〉

No.221

訪問理美容サービスとは理美容師が自宅に訪問し散髪や髭剃り等を行うサービスで、原則疾病や障害などで美容室に行くことが困難と認定された方が対象です。

料金はお店により異なりカット料金に合わせ出張費がかかる場合が一般的です。

詳しくは担当ケアマネジャーに相談ください。



5月の予定

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 ⇒  http://www.makigahara-cp.jp/			1 いきいき会	2
3	4 みどりの日 健康チェックデー 音楽サロン 「ロココーネ」	5 こどもの日	6 振替休日 おたのしみ 「なないろ」 (せいじょう庵)	7 囲碁「天元」	8	9
10 きらっと ハピネス	11 チェアヨガ	12 あさひ DE あそぼ	13 地域サロン 公園で遊ぼう！ 笑い体操クラブ	14 チェアヨガ こすもすカフェ (せいじょう庵)	15 いきいき会	16 子ども書道 「とめ・はね」
17 休館日	18 チェアヨガ 子ども硬筆「伊吹」 (せいじょう庵)	19 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会	20 折り紙「翔鶴」 出張相談会 (せいじょう庵)	21 囲碁「天元」 春の歌声をあなたに いきてんヨコハマ マキガハラ	22 万騎が原 テッサン会	23
24/31	25 あいうえお〜っ！	26 あさひ DE あそぼ	27	28 リズム体操 と計測会 笑い体操クラブ	29 いきいき会	30

＜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。＞

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



いきいき会



園芸活動を通して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】毎月 第1・3・5 金曜日

10:00~12:00

【参加費】畑の利用料・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。

【申込み】地域活動交流迄

せいじょう庵について



社会福祉法人清正会が県より運営受諾しているお部屋です。各種事業等に活用しています。

住所：県営万騎が原団地 7号棟 101号室

地域の方にご協力いただきました。

・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](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。

