

あなたと優駿 6月号

発行日：令和8年 5月 25日

(377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。

貸室の夜間利用の変更について

平素は万騎が原地域ケアプラザをご利用いただきましてありがとうございます。
令和8年度7月より、夜間の貸室予約が入っていない場合、午後6時で閉館させていただきます。夜間の利用をご希望の団体は、利用希望日の前月 12日午後5時までにご予約下さい。その他、夜間の貸室利用に伴うお問合せに関しては、地域活動交流迄お問合せください。

組紐でストラップを作ろう！

刺繍糸で組紐のストラップを作ります。

【日 時】6月12日(金) 9:30～12:00

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【参加費】100円(材料費込)

【対 象】地域の方

【定 員】8名(先着順)

【持ち物】タオル・飲み物等

【問合せ】地域活動交流迄



ボランティア講座「車いす体験会」

車いすの正しい操作方法について学び、家族介護やボランティア等の地域の活動に活かしてみませんか？

【日 時】6月23日(火) 16:00～16:30

【対 象】地域の方 【参加費】無料

【内 容】車いすの基本操作・デイ体験

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【申込み】地域活動交流迄



万騎が原地域サロン ～防災について～

南本宿消防出張所の消防士の方に、防災のお話しをしていただきます。

【日 時】7月8日(水) 10:00～12:00

【会 場】ふれあい連合会館

【共 催】万騎が原地域ケアプラザ

【対 象】地域の方

【参加費】無料

【主 催】万騎が原地区社会福祉協議会

【申込み】当日直接会場にお越しください。



和紙でビーズネックレスを作ろう！

和紙を使ったワークショップを行います。

【日 時】7月30日(木) 10:00～11:30

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【参加費】600円(材料費込)

【対 象】地域の方

【定 員】8名(先着順)

【持ち物】タオル・飲み物等

【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】7月30日(木) 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

【持ち物】飲み物・軽装等

【場 所】多目的ホール

【問合せ】地域活動交流迄



リズム体操と計測会 SP

7月は横浜けいあい眼科にお越しいただき、希望者には目の健康チェックを行います。

【日時】7月23日(木) 13:30~15:00

【会場】万騎が原地域ケアプラザ 【参加費】 無料

【講師】横浜けいあい病院 【対象】 地域の方

【内容】 講義・質疑応答・目の健康チェック/体験イベント

【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下さい)

【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下さい。



万騎が原地域包括支援センターからのお知らせ



みなまき会議室へ GOGO!健康講座



フレイル予防を目的に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。

日にち	時間	場所	内容
7/10 (金)	10:00~ 11:30	みなまき会議室 柏町 (ふたば薬局・本店二階)	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

一色先生の医療のはなし ~帯状疱疹ワクチン定期接種について~

横浜市では今年も7月から帯状疱疹ワクチンの定期接種が始まります。

対象者は

- ① 年度内に65歳になる方(1961年4月2日~1962年4月1日生)
- ② 年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる方



なお70歳から100歳になる対象者は2029年度までの経過措置ですので、今回接種しないと5年後は接種対象になりませんのでご注意ください。

ヒトが水痘(水ぼうそう)にかかるとその後水痘ウイルスは神経根に眠った状態で居続けるのですが、歳を重ねその方の抵抗力が低くなった時に神経に沿って炎症を起こします。それが帯状疱疹です。帯状疱疹にかかると約3割の方で神経痛が残ります。

帯状疱疹は予防接種で防ぐ事ができ、横浜市では昨年7月から65歳定期接種を開始しました。対象者には6月になってから接種券が郵送で届きますので、対象の方はご確認ください。

ここで帯状疱疹ワクチンと認知症について的话题を一つ。

帯状疱疹ワクチンを接種している群が接種していない群と比べて認知症のリスクが少ない、という報告がいくつか認められるようになりました。

しかしながら認知症予防効果が確定しているわけではないので、今後の研究報告が待たれる状況と言って良いでしょう。

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



「おやつビンゴバイキング」



ビンゴゲームで、好きなお菓子をゲットしました。いろいろな種類のお菓子があり、どれが食べたいか選ぶのもお楽しみです。



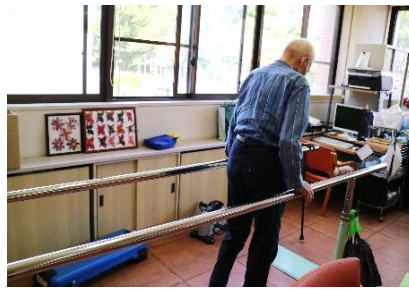
「デイサービス中の運動」

デイサービスでは、希望者に機能訓練計画書を立てて計画的に運動を行います。

また、歩行可能な方には、ポールウォーキングを勧め、足腰の筋力維持を図ります。



＜ペダル運動＞



＜平行棒＞



＜ポールウォーキング＞

熱中症予防

暑くなってきました。
熱中症は、自分では気づきにくい場合があります。
デイサービスでも水分をこまめにとって、予防しています。



ゲーム 「ピンポンぺったんこ」[♪]

くっついたピンポンで得点を競います



高齢者では多くの場合、食べすぎよりも低栄養が問題になります。
低栄養の予防や栄養状態の改善に向けては、日々バランスの良い食事をする事が重要となります。
配食サービスは一人ひとりにあった栄養バランスの良い食事をお届けするサービスです。
普通食以外にも色々なアイテムがありますので詳しい事はご相談ください。

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 ⇒  http://www.makigahara-cp.jp/			1 おたのしみ 「なないろ」 (せいじょう庵)	2 囲碁「天元」 <u>笑い体操クラブ</u>	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 <u>「ロココーネ」</u>	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 <u>こずもずカフェ</u> (せいじょう庵)	10	11
12	13 チェアヨガ <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	14 あさひ DE あそぼ	15 折り紙「翔鶴」 <u>出張相談会</u> (せいじょう庵)	16 囲碁「天元」 <u>いきてんヨコハマ</u> <u>マキガハラ</u> <u>笑い体操クラブ</u>	17 いきいき会	18 こども書道 「とめ・はね」
19 休館日	20 海の日 チェアヨガ	21 あさひ DE あそぼ 出張ひろば In 南まきが原自治会	22	23 <u>リズム体操</u> <u>と計測会</u>	24 万騎が原 テッサン会	25
26 きらっと ハピネス	27 あいうえおっ！	28 あさひ DE あそぼ	29	30 ピースネックレス <u>ホームカーリング</u>	31 いきいき会	《カレンダー》 午後実施→二重線 <u>青文字</u> →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、**5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

旭南部地区組織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 10:30～11:30頃
- 【会場】 本宿東部自治会館（駐車場はありません）
- 【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】 旭南部地区保健活動推進員
旭南部地区民生委員・児童委員協議会
- 【持ち物】 飲み物等 【問合せ】 地域活動交流迄



今後の予定

- ・6月18日(木) パラバルーン遊び
保健活動推進員の健康チェック
 - ・7月16日(木) ちびっこ夏祭り
- 8月はお休みです。

🌸 デイサービス ボランティア募集 🌸

ボランティアをしていただける方(月曜・火曜)を募集しております。詳細は地域活動交流迄。

- 【内容】 ・お茶出し ・お話し相手 ・入浴後のドライヤーかけ ・清掃(午後のみ)

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。

