

あなたと優勝 9月号

発行日：令和8年 8月 25日

(380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。

【日 時】11月14日 土曜日 13:00～16:00

【会 場】まきが原幼稚園園庭（開場は 12:30～）

※ 歌やダンス、楽器演奏等の発表の場としてご応募ください。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：

9月30日 水曜日（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。

相談時間変更のお知らせ

令和8年10月1日より地域包括支援センターの相談時間が下記のとおり変更になります。ご理解いただきますようお願い致します。

地域包括支援センター 相談時間

令和8年10月1日から

月～土：9:00～17:00

（17:00～ コールセンターでの対応）

日・祝日：お休み（コールセンターでの対応）



リズムで遊ぼう

親子でリズムを通して楽しく遊びます。

【日 時】10月2日(金) 10:30～11:00

※ 会場は 10:00～11:30 迄開放します。

【対 象】未就学児とその保護者

【参加費】無料 【定 員】10組

【講 師】有友 知子 先生【持ち物】飲み物等

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【その他】当日会場に直接お越しください。

【問合せ】地域活動交流迄



スポーツ吹矢の会

健康増進を目的にスポーツ吹矢を行います。

【日 時】10月3日(土) 12:30～15:00

【対 象】地域の方 【定 員】10名(申込制)

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【参加費】500円（保険代・マウスピース代）

【共 催】一般社団法人スポーツ吹矢振興協会

【持ち物】タオル・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



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 Part2」についてお話しいたします。

【日 時】10月20日(火) 10:00～11:30

【会 場】**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

制服リユースのご協力をお願いします。

ご寄付いただいた制服等は、地域のイベント時に、必要な方に無料で提供いたします。

【受付期間】10月7日(水)～11月4日(水)

各日 9:00～17:30 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

相続・遺言・成年後見について ～エンディングノート活用講座～

これからの人生を豊かに楽しんで過ごせるように、一緒に考えてみませんか？

【日 程】10月6日(火) 13:30～15:30

【対象者】地域の方

【内 容】相続・遺言・成年後見制度について

【参加費】無料

【講 師】あいば司法書士事務所 司法書士 相波 聡明 氏

【定 員】20名

☆エンディングノートを配布致します！

【会 場】万騎が原地域ケアプラザ

【申込み】万騎が原地域ケアプラザ迄 TEL: 045-362-3354



一色先生の医療のはなし ～秋に備える足腰を作る～

昨年よりお便りでは、5月号と9月号で足腰を鍛える運動をご紹介してきました。

寒い冬と暑い夏は家に籠ることが多く足の筋力が落ち、出歩き始める4月下旬から5月、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。

ですからこの時期は、下肢の筋力アップを意識していきましょう。

～運動する前に綺麗な姿勢を作ります～

両耳を引っ張ってぐるぐると回して視線を上へ上げます

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えます

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

頭が天井に引っ張られている感じを保ったまま



① お腹を引っ込めて、5分間家の中をいつもより大股で歩いてみましょう

顔を下に向けず視線は遠くを見つめるように歩きます

② お腹を引っ込めて、踵に体重を落とすイメージで10回スクワットをします

この時も視線は遠くを見つめます

③ お腹を引っ込めて、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 お腹を引っ込めて階段昇降(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。

また、綺麗な姿勢を意識しながら過ごすことも筋力アップにつながります。

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



昼 食 に つ い て



デイサービスの昼食は、季節に合ったテーマを決めてメニュー作りを行っています。8月は酷暑を乗り切る夏の手作りメニューが登場しました。

特養併設の利点を生かして食事形態も細かく対応しています。



●沖縄料理

- ・ゴーヤチャンプル
- ・クーヴィリチー



●夏メニュー

- ・冷やし中華
- ・夏野菜のキーマカレー



●時節料理

- ・大根めし（終戦の日）

※写真はイメージです



🌈🌈デ イ サ ー ビ ス 午 後 の ゲ ー ム の 紹 介 🌈🌈

◎ グラグラ！バランスゲーム

紙のロールを倒れないように抜き取り、ハラハラドキドキです。



◎ やっつけろ恐竜！！

タワーの上の恐竜のぬいぐるみを倒して、高得点をねらいます。



🎵 カラオケレクリエーション

毎週土曜日はカラオケを楽しみます。



廊下の写真が釧路の動物になりました



めずらしいミンクの泳ぐ姿もあり、涼しい気分になりました🌟

要介護状態となった場合においても可能な限りご自宅で自立した日常生活を営むことができるように、医師、歯科医師、薬剤師、看護職員、歯科衛生士又は管理栄養士が通院が困難な利用者に対し居宅を訪問し、心身の状況や置かれている環境等を把握し、療養上の管理及び指導を行うことにより、利用者の療養生活の質の向上を図る目的で提供される介護給付のサービスです。詳しいことは、ケアマネジャー等にご相談ください



10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
《カレンダーの見方》 午後→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 囲碁「天元」	2 いきいき会 リズムで遊ぼう	3 こども硬筆教室 「東雲」 <u>スポーツ吹矢</u>
4	5 健康チェックデー <u>音楽サロン</u> 「ロココーネ」	6 あさひ DE あそぼ <u>相続・遺言・</u> <u>成年後見について</u>	7 <u>おたのしみ</u> 「なないろ」 (せいじょう庵)	8 チェアヨガ <u>こすもすカフェ</u> (せいじょう庵) <u>笑い体操クラブ</u>	9	10
11 きらっと ハピネス	12 スポーツの日 チェアヨガ	13 あさひ DE あそぼ	14 地域サロン 公園で遊ぼう！	15 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)	16 いきいき会	17 こども書道 「とめ・はね」
18 休館日	19 チェアヨガ <u>こども硬筆「伊吹」</u> (せいじょう庵)	20 あさひ DE あそぼ 出張ひろば in 南まき <u>一色先生の講演会</u>	21 折り紙「翔鶴」 <u>出張相談会</u> (せいじょう庵)	22 <u>リズム体操</u> と計測会 <u>笑い体操クラブ</u>	23 万騎が原 デッサン会	24
25	26 あいうえお〜っ！	27 あさひ DE あそぼ	28	29	30 いきいき会	31

＜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。＞



いきいき美容講座

【日 時】9月15日(火) 13:30~14:45
【参加費】無料 【対象者】シニアの方
【定 員】20名 【会 場】地域ケアプラザ
【持ち物】筆記用具・スマートフォン(お持ちの方)
化粧品(お肌が敏感な方)
【講 師】資生堂ジャパン株式会社
【問合せ】万騎が原地域ケアプラザ迄

フットケア講座 ~万騎が原足湯~

【日 時】9月30日(水) 13:30~15:00
【対 象】地域の方 【定 員】10名(申込制)
【会 場】地域ケアプラザ 【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
【問合せ】地域活動交流迄



未就学児の食事のおはなし ~ひなたぼっこ出張ひろば in 南まきが原~

出張ひろばの会場で、食事バランスガイドに基づいた年齢別の食事についてのご紹介をします。

【日 時】9月15日(火) 10:00~11:30 【持ち物】タオル・飲み物
【会 場】南まきが原自治会館(旭区柏町 113-1) 【対 象】未就学児と保護者
【講 師】かもめの会 鈴木 久美子先生 【協 力】旭区地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」
【後 援】旭区役所生活支援課 【問合せ】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](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。

