



かやのき 11月号



詳細は大場地域ケアプラザ
ホームページをご覧ください。



令和6年11月1日発行・第240号
 発行 社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
 横浜市大場地域ケアプラザ
 住所 横浜市青葉区大場町383-3
 TEL 975-0200
 FAX 979-3200
<https://www.hama-wel.or.jp/branch/ooba/>
 発行者 所長 山尾 みどり
 担当 コーディネーター 佐藤 美保子

人形劇公演

座♪とんとん

日時：12月4日(水)
 9:50 開場
 10:00 開演(約1時間上演)
 場所：大場地域ケアプラザ 多目的ホール
 申込：要予約 先着20組
 演目：3びきのこぶた
 カレーライス

無料

上履きをご持参ください。大人の方は
マスク着用をお願いいたします。

WITH X'mas会

日時：12月9日(月)
 ① 9:45~10:30
 ② 10:45~11:30
 場所：大場地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象：未就学児のお子さま、保護者
 各回10組程度
 参加費：無料
 申込：親と子のつどいの広場WITH
 045-507-9784
 (平日9:30~15:30)

11月の行事

11月24日(日)
第11回
青葉区民マラソン

【認知症マフ報告会&交流会】



各施設の方から報告



お届けしたマフの数々

ご参加頂きありがとうございます。
沢山のマフが、必要とされる方々の元へ
届けられています。

<あんしん講座>

『在宅医療について』

- 日 時：12月10日(火) 10:00~11:30
- 会 場：大場地域ケアプラザ
- 対 象：どなたでも 50名まで
- 費 用：無料
- 申込み：お電話または窓口へ 開催日前日まで
- 持ち物：筆記用具、内履き、マスク
- 講 師：青葉区在宅医療連携拠点 藤田 和枝氏

『メディカルクリニックあざみ野院長』

佐藤靖郎医師(ケアプラザ協力医)より

《オーソモレキュラ療法：新しいサプリメントを選ぶ方法》

オーソモレキュラ療法は、栄養素を最適用量で摂取することで健康を維持・改善する治療法です。ビタミン、ミネラル、アミノ酸などを用いて体内の化学バランスを整えることを重視します。この療法は、病気や健康問題の多くが栄養素の不足や不均衡によって引き起こされるという考えに基づいています。例えば、ビタミンCの不足は免疫力の低下を招き、ビタミンDの不足は骨の健康に影響を与えます。オーソモレキュラ療法では、個々の体質や健康状態に応じて必要な栄養素を適切な量で補うことで、体の自然な治癒力を引き出すことを目指します。特に慢性的な疲労、ストレス、アレルギー、うつ病などに効果があるとされ、予防医学としても注目されています。ただし、医師や専門家の指導を受けることが重要で、自己判断で過剰なサプリメントを接種すると健康を害する可能性があります。バランスの取れた食事と適切なサプリメントの摂取を心がけましょう。

地域の皆様向け佐藤医師による『健康相談』開催しています。(第1・3月曜日 12:30~13:00)
大場地域ケアプラザまでお気軽にご予約ください。

お問合せ・お申込み：045-975-0200まで

*各種講座に参加される方の駐車場のご用意はございません。
ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。



事業分類	講座名・内容	開催日	募集対象	参加費	定員	受付開始	
子育て	さくらんぼひろば	毎月第1火曜日 10:00~11:30	未就学児と保護者	無料	自由参加	不要	
	11/5(火)大きな部屋で滑り台・ボール・ボール・ままごとなどで思いっきり遊びましょう！ 見守りボランティアさんもいるので安心です。 次回開催は12/3(火)出張ラフル						
	とっぴんぱらり	毎月第4金曜日 10:30~11:30	乳幼児と保護者	100円	自由参加	不要	
	11/22(金) 大人から子どもへと時代を超えて語り継がれてきた「わらべうた」「手遊び」等をお子さんと一緒に。毎月第4金曜、地域ケアルームにて。 語り手：菅野智子氏(語り手たちの会理事)						
	リトミックであそぼう！	毎月第2・4木曜日 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	未就園児と保護者	600円/回	1部・2部 各12名	要申込	
	11/14・28(木) 聞く・感じる・動かす・音を出すなど音楽を通して発達を促す効果が期待できるリトミック。お子様の能力を楽しく伸ばしましょう♪講師：矢野ちなみ氏(リトミック認定講師/保育士)						
	にこるーむ☺	年4回火曜日 10:00~11:30	子供の発達にお悩みの方	500円	要保育は8名まで	要申込	
12/17(火)・3/18(火)お子さんの発達や育て難さにおひとりでお悩まれていますか？ にこるーむ☺はそんな保護者の方に寄り添うひろばです 聞き手：浜田悦子氏(おうち療育アドバイザー)							
一般	にこっとステーション	毎月第4月曜日 10:00~12:00	子育てのお悩み・不登校や引きこもり当事者 など	300円	自由参加	不要	
	11/25(月) 障がいがあってもなくても集える広場。子育てのお悩みや引きこもり・不登校などどんな悩みも気軽に話して気持ちを軽くしてみませんか♪共催：障がい児ママ支援グループ『nicoっと』						
	シニアのための健康×安全運転講座	11月5日火曜日 13:00~14:30	65歳以上 日常的に運転される方	無料	20名	要申込	
身体機能や認知機能の衰えが、車の運転にもかかわってきます。それを変えられるのは「今」、そして「あなた」ご自身です！主催：桐蔭横浜大学尾山研究室/共催：日産自動車、大場地域ケアプラザ							
高齢者	かやのきWeek	11月11日(月)~ 11月16日(土)	どなたでも 大人から子どもまで	無料	自由にご参加ください		
	1週間かやのきWeek開催します。eスポーツ講座(14日以外全日)、16日は体力測定、食生活診断、発表があり、ラウンジでは模擬店も出ます。是非お気軽にお立ち寄りください。						
地域包括支援センター	銀のつどい	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1日600円 半日400円		要申込	
	~いつまでも自分らしく~をモットーに、シニアの方たちの集いの場として多彩な趣味活動を行っています。気軽にご見学にいらしてみてください。 共催：銀の会						
	介護者のつどい	毎月第4水曜日 10:00~11:30	家族の介護の経験のある方	無料	20名程度	要申込	
	11/27(水)開催。9/25(水)は、日頃している運動の話でした。ある方はカーブスに行っていたり、ある方は散歩のサークルに参加されていたりと様々でした。日頃運動していない方は運動している方からお誘いがありました。ご参加お待ちしております。						
地域包括支援センター	司法書士による法律講座	11月12日火曜日 10:00~11:00	どなたでも	無料	50名程度	要申込	
	「相続登記って何？」~令和6年4月から相続登記が義務化されました~をテーマに講座を開催いたします。 アーチ法務事務所/司法書士・行政書士 板垣 徹宏氏						
	サロンde大場 場所：Stadio & Café BALENA	毎月第4金曜日 15:00~16:00	どなたでも 地域・支援者の方	無料	自由参加	不要	
11/22(金) ケアプラザに色々聞いてみたいけど遠くて気軽に行けない、そんな方々、ケアプラザから出張致します。気軽にお喋りしましょう。次回12/22(金) ※1月は休会							

11月9日は
119番の日

※HP『お知らせ』に自主事業・行政会議等のカレンダーをUPしています。→



お問合せ・お申込み：045-975-0200まで



*高齢者施設併設のため、館内でのマスク着用と上履きの持参をお願いしております