

かやのき 11月号



お待たせしました！
かやのきフェス開催します！

11/30(日) 10時～14時

発表

(コンサート)

10:10 ハーモニー大場
10:30 青葉吟詠会
10:50 メリーメイト美しが丘
11:10 合唱団さくらそう
12:40 銀の会
13:00 ヨコハマ・オーバー
 ガールズ

健康チェック 市保健活動推進員
簡単にバランスよくヘルスマイト

模擬店※有料

焼きそば・フランクフルト
・フライドポテト・お菓子・
野菜・椎茸・手芸雑貨

ワークショップ※有料

アートフラワー
クリスマスリース

展示

こどもの遊び場

・親と子のつどいの広場WITH
・バルーンアートプレゼント



射的コーナーの
学生ボランティア募集！
お申込みはお電話にて

※詳細は大場地域ケアプラザホーム
ページ「イベント11/30」掲載

11/18(火) 講演
気になる子どもの
お金とくらし
定員40名
ばわが社会保険労務士法人
石井要美氏 個別相談あり
10:00～11:30
小学生高学年以上の保護者向け

11/12(水)
言語聴覚士による**ことば**
についてお困りごと
講演・個別相談
講演10:00～
相談10:40～ 定員10名

無料

第3回 シニアのための
11月12日(水) **スマホ教室**
13:00～14:30
今回は スマホの基本操作・
 個別の質問
参加費300円(資料代等)
要申込 定員10名
ゲスト:青葉スマホサポーター 持物:ご自身のスマホ

令和7年11月1日発行・第252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
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



WITH X'mas会

日時: 12月8日(月)

10:00～11:00

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

申込: 親と子のつどいの広場WITH

045-507-9784

(平日9:30～15:30)

無料

座♪とんとん 人形劇公演

日時: 12月10日(水) 10:30開演

場所: 大場地域ケアプラザ多目的ホール

要予約

無料

一人一首

小学生以上
初心者歓迎
皆でかたるを
学んで交流
しよう！

冬休みの
学習室

12/26(金) 13～15時

無料

学生サポーター: 元石川高校競技かるた部

第97回 かやのきコンサート

出演: バイオリンとピアノ演奏

2025年12月13日(土)

13:30開場 14:00開演要申込/先着40名/無料



『季節の変わり目に気をつけたい体調管理のポイント』

『メディカルクリニックあざみ野院長』

佐藤靖朗医師より (ケアプラザ協力医)

11月は気温や湿度の変化が激しく、特に朝晩の冷え込みと日中の暖かさの差が大きくなることで、自律神経が乱れやすくなり、疲労感や頭痛、風邪などの症状が現れやすくなります。この時期の体調管理にはまず、

1つ目、「衣類の調整」が重要です。重ね着を活用し、気温に応じて脱ぎ着出来る服装を心掛けましょう。

2つ目、「室内の温度と湿度」に注意が必要です。加湿器を使って適度な湿度(50～60%)を保つことで、のどや鼻の粘膜を守り、感染症予防にもつながります。

3つ目、「免疫力を高める」には、栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠が欠かせません。旬の食材である根菜類やきのこ類は、体を温める効果があり、ビタミンやミネラルも豊富です。軽い運動や入浴で血行を促進することも、冷え対策として有効です。季節の変わり目こそ、日々の習慣が体調が左右します。自分の体の声に耳を傾けながら、無理なく快適に過

地域の皆様に向けて佐藤医師による『健康相談』(第1・3月曜日12:30～13:30)
を開催しております。大場地域ケアプラザまでお気軽にご予約下さい。

HP(ホームページ)に自主事業、カレンダー等をUPしています



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
	11/4(火)「絵本タイム」ゲスト絵本セラピスト(りんりん) 次回12/2(火)クリスマスフルートミニコンサート					
	とっぴんぱらり	毎月第4火曜日 10:30~11:30	乳幼児と保護者	100円	自由参加	不要
	11/25(火) 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」等をお子さんと楽しみませんか? 次回12/23(火) 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 ①ベビークラス 10:00~10:40 ②幼児クラス 10:50~11:30	5カ月頃~1歳位、1歳半位~3歳位の未就園児と保護者	600円/回 兄弟姉妹は200円	各クラス12名	要申込 体験参加ok
	11/13・27(木) 聞く、感じる、動かす、音を出すなど音楽を通して即時効果に期待できます ベビーリトミック新設しました! リトミック認定講師: 矢野ちなみ氏					
	気になる子どもの相談室	ことばについて	11/12(水) 講演 10:00~10:30 個別相談 10:40~11:30	保護者・親子・ご家族等	無料	10名 要申込
		言語聴覚士 齊藤彩香氏によることばについての講演のあと、個別に質問を受け付けます				
		お金とくらし(障害年金)	11/18(火) 講演 10:00~11:30	保護者・親子・ご家族等	無料	40名 要申込
	社会保険労務士・1級フィナンシャルプランニング技能士の石井要美氏による講演です					
一般	人形劇公演	12/10(水) 10:00開演	子ども向け(親子)	無料	先着20組	要申込
	毎年恒例の「座♪とんとん」さんの人形劇です。今回はどんな公演かな?お楽しみに!(約1時間)					
	みんなの学習室	12/26(金) 13:00~15:00	小中学生	無料	20名程度	要申込
高齢者	元石川高校の競技かるた部の生徒と一緒に百人一首をしよう♪ 初めての方歓迎・保護者参加OK					
	コーヒーセミナー	11/8(土) 13:00~14:00	地域活動に興味のある方歓迎	1,100円	15名	要申込
	自宅や地域でおいしいコーヒーを淹れてみませんか?スターバックスコーヒージャパンのコーヒーマスターによるセミナーです。是非ご参加ください。					
	司法書士による法律講座①	11/11(火) 10:00~11:00	どなたでも	無料	50名	要申込
	今考えたい将来のこと「知らないと損する!お家の相続講座」~大切な家を空き家にしないために~					
地域包括支援	司法書士による法律講座②	12/16(火) 10:00~11:00	どなたでも	無料	50名	要申込
	今考えたい将来のこと「もしものときに備える仕組み」~成年後見制度について~					
地域包括支援	シニアスマホ教室	11/12(水) 13:00~14:30	概ね65歳以上	300円	10名	要申込
	「スマホの基本操作」と個別の質問※ご自身のスマホを充電してご持参下さいゲスト: 青葉スマホ・サポーター					
地域包括支援	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
	11/26(水) 9/24(水)は6名の方が参加されました。認知症家族の介護の話になり、公的サービス等につながらずどうしていいかわからない方に対しては参加者皆さんで意見を出し合いました。					
地域包括支援	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 申込不要	11/28・12/26(金) 開催場所: パレーナ 元石川町 3711-1	