

かやのき 8月号



詳細は大場地域ケアプラザホームページへ
左のQRコードもご利用ください

「七夕飾り」を
（さくらんぼひろば内）
作りました♪



7月4日(火)の「さくらんぼひろば」では、小さな笹に「七夕飾り」を飾りつけ、お土産でお渡しました。



令和5年8月1日発行・第225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

<http://www.hama-wel.or.jp/>

発行者 所長 高瀬 規子
担当 コーディネーター 熊谷 昌子

*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

はつらつ体力チェックを 開催しました

6月25日(日)、日本体育大学の先生や大学生、サポーターの皆さんと協力して、和やかに体力チェックが行われ52名の参加がありました。後日開催される結果説明会が楽しみです。



編み物のお好きな方
ニットで地域貢献してみませんか？
ご連絡は、地域交流：熊谷まで



出張サロンを開催しました

6/15(木)、大場町にある「サービス付高齢者住宅かやの樹」にて11名の方に参加していただきました。皆さんと一緒に昔懐かしい話で盛り上がり、手指を使った運動では、(上手く出来なくても)結果オーライ!! 「かやの樹」さんのご好意で、美味しいコーヒーと麦茶のサービスもあり、参加者の皆さんと、楽しい時間と大満足を共有できました。



<職員募集>

★未経験者でも可★

- 職種：デイサービスの介護スタッフ
- 勤務日時：月・木・土曜日 *1日でも可
 - ① 8:30~17:00
 - ② 9:00~17:30
- 時給：1,071円~ プラス処遇改善加算有り
☆詳細はお問合せ下さい☆
*お問合せ・お申込み：高瀬まで
*TEL：045-975-0200



佐藤靖郎 医師 (ケアプラザ協力医)より

『メディカルクリニックあざみ野院長』

《亜鉛欠乏症について》

ヒトの体はほとんどすべて元素で構成される。大きく分けて酸素や炭素などの多量元素と微量元素に分類されます。近年、微量ミネラル欠乏が注目されるようになってきました。そのうち亜鉛欠乏が、フリーラジカル増加、免疫能低下、血圧上昇、高脂血症、耐糖能低下、発がんリスクなど老化や生活習慣病との関係も示されるようになりました。

また、亜鉛が欠乏すると直接的な症状、すなわち皮膚炎、口内炎、味覚障害、貧血、易感染性、性機能不全、発育不全が発生するとされています。診断は欠乏症状と採血検査により行われます。

治療としては亜鉛の多い、牡蠣・レバー・ウナギ・豆腐・牛肉を積極的に摂取する習慣をつけることと、経口薬剤で亜鉛の補充療法をおこなうことができます。

亜鉛欠乏症にならないように、ウナギ・牛肉・豆腐などの食品を意識して食べることで予防しましょう。

地域の皆さまに向けて、佐藤医師による『健康相談』を開催しております。(第1・第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。





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	幼児と保護者	無料	自由参加	不要	
	8/1(火)開催。大きな部屋に滑り台・ボールプール・ままごとセットなどをご用意しています。フリースペースで、思いっきり遊びましょう！9/5は好評の「ママヨガ」も楽しんでいただけます。						
	とっぴんぱらり	毎月第3火曜日 10:30~11:30	乳幼児と保護者	100円	自由参加	不要	
	8/22(火)開催。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」「紙芝居」「手遊び」などで楽しんでいただけます。 語り手:菅野智子氏(語り手たちの会理事)						
	リミックであそぼう!	毎月第2・4木曜日 ① 10:00~10:40 ② 10:50~11:30	未就園児と保護者	600円/回	残席少々	要申込	
	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ミック、子どものさまざまな能力を楽しく伸ばしましょう♪ 講師:矢野ちなみ氏(リミック認定講師/保育士)						
一般	プロのアーティストと一緒に 手作り楽器を 演奏しよう!	制作:8/7(月) 9:30~12:00 演奏:8/22(火) 11:00~12:00	未就学児~ 小学校低学年 未就学児保護者同伴	300円	先着 15名	要申込	
	制作/大場地域ケアプラザ、演奏/フィリアホールにて。楽器制作と演奏会のセット事業です。竹を使った楽器(ミニクロナット)を制作し、プロの方と一緒に演奏しよう♪ 出演者:音楽ワークショップ・アーティストおとみつく						
高齢者	キャンドルホルダー ワークショップ	8月5日土曜日 8月17日木曜日 10:00~12:00	どなたでも 大人から子どもまで	無料	各回 先着 20名	要申込	
	「認知症の人にやさしい街プロジェクト」。昨年に引き続き牛乳パックでのキャンドルホルダーを作ります。LEDのあたたかな灯りを楽しめます。 共催:やさしい街あざみ野実行委員会						
 高齢者 	健身操	毎月第2・4木曜 15:10~16:00	60歳以上の方	350円/回	残席 少々	要申込	
	8/10・24(木)椅子を使った手軽にできる体操で、呼吸法で心肺機能向上、新陳代謝を促します。身体の凝りなどをほぐす効果もあります。 講師:加藤 智氏(日本 健美操協会認定)						
	スクエアステップ	毎月第2・4金曜 15:00~16:15	60歳以上の方	300円/回	残席 少々	要申込	
	8/25(金)「歩く脳トレ体操」生活機能と心理社会機能に着目、楽しみながら介護予防を目指し、アタマと身体を同時に使うエクササイズです。 講師:矢崎由布子氏(スクエアステップ指導員)						
センター 支援 地域包括	銀のつどい	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1,100円 半日400円	要申込		
	お元気なシニアの方々の集いの場として活動中です。健康チェックや人生イキイキ体操、スマホ教室、布ぞうりづくりなど、趣味の時間を一緒に楽しみませんか？ 共催:銀の会						
センター 支援 地域包括	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	
	8/23(水)の実施。前々回 6/28 では、老々介護の話が中心になりました。「仲の良いご夫婦ほど孤立しやすいこともあるので、それぞれ社会的交流が必要ですね」との意見が出ました。						

大場地域ケアプラザをご利用の際は、上履きをご持参願います



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をお願いしております