

舞岡柏尾地域ケアプラザ まいか



マスコット
まいかちゃん

発行日 令和6年8月1日
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ
住所 横浜市戸塚区舞岡町3705-10
電話 045-827-0371
FAX 045-827-0375
発行責任者 所長 横山 敦子

「おとな向け体力測定と健康・福祉相談」

～みんなで“健康寿命”を延ばそう～

開催
日時

R6
9/8 日
10:00~13:00
(13:00 受付終了)

新しい測定メニュー
が追加されました!

健康チェック

- NEW** ベジチェック
(緑黄色野菜の摂取量測定)
- NEW** 乳がんしこり
触診体験 (模型)
- AI解析
歩行姿勢測定

など

福祉相談 健康作り体操

- 舞岡柏尾地域ケアプラザ
包括支援センター職員が
介護相談お受けします。
- YMCA瀬戸先生
(健康指導士)
「いつまでもテクテク」
体操♪

卓球体験

- ラケット、球は
お貸しします。

おひとりでご参加
の方も気楽に体験
できます♪

場 所

舞岡地区センター
体育室

申込み 不要 体育室の受付に
お越しください

持ち物 上履き(ゴム底)
靴入れ用袋

❀お問合せ❀ 舞岡地区センター ☎045(824)1915,1949

共催：横浜市舞岡地区センター・舞岡地区保健活動推進委員会・横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ
協力：公益財団法人 横浜YMCA・社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

Maikashi CP presents

Summer Concert

三線演奏会

2024.8.7(Wed)
13:00~14:10

第1部：皆さんと童謡
第2部：沖縄の三線とギター演奏

参加費 100円

ゴスペルコンサート

2024.8.22(Thu)
13:30~14:30

※会終了後、茶話会開催します

ゲスト：明治学院大学
ゴスペルクワイア

参加費 100円
(お茶菓子代)



会場・お申込・お問合わせ：舞岡柏尾地域ケアプラザ

お申込み(随時可)
お待ちしております♪

予約・申し込み 舞岡柏尾地域ケアプラザ 窓口または電話にて 045-827-0371

横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザは横浜市の指定管理施設として社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。

自宅を売却する時に知っておきたいこと

開催日時 **R6 9/9 月** 10:00~11:30 

場所: 柏尾小学校コミュニティハウス 研修室

※開催場所はケアプラザではありません。

対象: 地域の方々

申込: 前日までに窓口・お電話にて(当日参加歓迎)

参加費
無料

特別養護老人ホームについて

開催日時 **R6 9/12 木** 10:00~11:30 

場所: 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 恒春の丘・ライフヒルズ舞岡苑

対象: 介護に関心のある方

申込: 前日までに窓口・お電話にて(当日参加歓迎)

参加費
無料

男性の地域デビュー講座

「男の教室 令和6年度」全5回

趣味を生かしての新しい仲間づくり♪
新たなことにチャレンジして地域デビュー!



日程

- 9/3 (火) ... 健康ウォーク講座
- 9/25 (水) ... うどん打ち体験
- 10/21 (月) ... ミステリーツアー
- 11/29 (金) ... 歴史ウォーク
- 12/20 (金) ... ミニ門松づくり

場所: 舞柏ケアプラザ
時間: 10時~12時
費用: 各回500円
(行事により費用変更あり)
申込: 8月26日(月)メ切
(窓口・電話)

舞岡柏尾地域ケアプラザは

クールシェアスポット



外出時に一時の暑さをしのぐ場所
としてご利用ください。



かしおのことも食堂

9月のメニュー

9月13日(金) オムライス

申込: 8月9日(金)~



事業名	概要	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30~10:30	9/4・18 (水)	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順
童唱会	概ね65歳以上の方 13:00~14:10	9/4 (水)	地域で活躍する様々な音楽団体 によるコンサート♪	100円	いつでも可
まいまい クラブ	未就園児と保護者 10:00~11:30	9/5 (木)	自由遊びと読み聞かせ	無料	いつでも可
ふれあい サロン	どなたでも 13:30~14:30	9/26 (木)	音楽レクリエーション♪ ※終了後、茶話会開催	無料	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	9/17 (火)	とじこもりがちな方や話し相手がほしい方 のためのスペースです。	無料	不要

Dr. 修行の"いきいき"コラム!!

咳嗽(がいそう)について



修行内科麻酔科クリニック
修行 均



咳嗽(がいそう)は気道に炎症や痰がある時に出る咳です。外来で多い症状ですが、原因によって治療がかなり異なります。漫然と長期に鎮咳薬を内服するのは感心しません。
発熱を伴えば大抵は感染症ですので、細菌性の場合は抗生剤が必要です。ウイルス性の場合は、存在するならば抗ウイルス剤が有効です。(ほぼインフルエンザの場合のみ)
気管支喘息を含むアレルギー性の場合、鎮咳薬だけでなく、ステロイドや吸入薬の使用も考慮します。喫煙の影響から出るCOPD(慢性閉塞性呼吸器疾患)の場合は、特別な治療が必要です。
また特にコロナ禍以降、風邪症状後の咳は年齢と共に長引く傾向があります。最近話題のRSウイルス感染も影響しているようです。

検査としては、聴診、胸部レントゲンで診断しますが、咳の性状や経過も原因疾患の推理に大いに役立ちます。急性肝炎でも咳が見られる事があり、血液検査が有用な場合もあります。

鎮咳薬は種類だけでなく、原因・病態・病期によって有効な薬剤を選ぶ必要があります。中枢性鎮咳薬は多用されますが、眠気や倦怠感が出る人もいますので、車の運転や転倒によるケガにも注意しましょう。

<お申込み・お問い合わせ> 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

TEL: 045-827-0371 FAX: 045-827-0375 ※お掛け間違いにご注意ください

各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからもご覧いただけます

舞岡柏尾地域ケアプラザ

検索