



令和7年6月1日発行・第247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  
コディネーター 佐藤 美保子



夏休みの学習室

7月29日(火)

13:00~14:45

持物：宿題・学習道具  
内容：学生さんと宿題をした後はレクで遊ぼう

8月21日(木)13~15時

学習・宿題のコーナー

モールドール制作コーナー

持物：宿題・学習道具

参加費 300円

要申込/参加対象：小学生

学生ボランティア募集

中・高・大学生歓迎

各日12:00集合 事前ミーティング

小学生の学習サポートをした後、レクリエーションで多世代交流をしましょう。申込はお電話にて

シニアのためのスマホ教室

LINE講座 LINE初心者・これから始めたい方・友だち登録したい方・改めて知りたい方

★日時 7月17日(木)14:00~15:30

★場所 大場地域ケアプラザ多目的ホール

★参加費 300円(資料代等・お釣りなしでご準備下さい)

★定員 10名(要申込・先着順)

★持物 ご自身のスマホ★ゲスト青葉スマホ・サポーター

認知症マフ交流会 要申込  
6月19日(木)13:30~14:45

(ゲスト) 横浜総合病院 認知症ケアチーム  
(内容) マフの医療現場での活用・マフの寄贈・編み方や意見交換など  
(対象) 編み手ボランティア、高齢者施設・病院、興味のある方、使用してみたい方やそのご家族など

ニュートンのゆりかごをつくろう!

8月6日(水)

10~12時 参加費400円

持物：上履き・30cm定規ほか  
NPO法人おもしろ科学たんけん工房

要申込/参加対象：小学生



第95回 かやのきコンサート

曲目(予定) 出演:ヨハマ・オーバーガールズ

◎青春時代◎真っ赤な太陽

◎世界に一つだけの花/その他オリジナル曲も!

2025年7月12日(土)

13:30開場 14:00開演

要申込/先着40名/参加費無料



『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)

『梅雨時の健康維持』について



梅雨の時期は気圧の変化が激しく、頭痛やめまい、倦怠感などの「気象病」に悩まされる人が増えます。特に低気圧が続くと、自律神経が乱れ、体調不良を引き起こしやすくなります。これを防ぐためには、まず規則正しい生活を心がけることが重要です。十分な睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を摂ることで自律神経の安定につながります。また、軽い運動やストレッチを行うと、血流が改善され、気圧の影響を受けにくくなります。ウォーキングやヨガなどの適度な運動を日常に取り入れるとよいでしょう。さらに、耳周りを温めることで内耳の血流が促進され、気象病の症状が和らぐことがあります。ホットタオルを使って耳を温めるのも効果的です。梅雨時期は、気分も落ち込みやすくなるため、リラックスできる時間を持つことも大切です。好きな音楽を聴いたり、アロマを活用したりして、ストレスを軽減しましょう。これらの対策を意識することで、梅雨の気象病をうまく乗り越え、快適な日々を過ごしましょう。

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

お問合せ・お申込み：045-975-0200まで

# かやのき 6月号

大場地域ケアプラザ広報・地域版

■直近の自主事業一覧■

お問合せ・お申込み：045-975-0200まで

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
	6/3(火) 6月は的当てゲームを予定しています。 大きな滑り台・ボールプール・ままごとなどで思いっきり遊びましょう！ 次回7/1(火)					
	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
	6/24(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7/22(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 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
	6/12・26(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ます。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)					
	キッズフラワーアレンジメント	6月14日(土) 10:30~11:30	4歳児~小学生 未就学児は保護者同伴	1,100円	先着20名	要申込
	お子さまからのアレンジメントのプレゼントにいかがでしょうか。お花は当日のお楽しみに！ 講師：岩田玲華(草月流師範)					
一般	かやのきコンサート	7月12日(土) 14:00~15:00	どなたでも	無料	先着40名	要申込
歌うことが大好きな女性ボーカルグループにご登場いただきます♪歌で皆様に元気と幸せをお届けするのがモットー。どうぞお楽しみに！ 出演：ヨコハマ・オーバークールズ						
高齢者	銀のつどい	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1日500円 半日300円	要申込 4月から参加費を値下げしました	
シニアの方たちの集いの場として体操・ボッチャ・手芸など多彩な趣味活動を行っています。気軽にぜひ見学にいらして下さい。★ボランティアスタッフ募集中！60代歓迎！ 共催：銀の会						
地域包括支援センター	はつらつ体力チェック	6月22日(日) 10:00~14:30	20分間隔の時間帯で受付。各時間帯ごとに7名先着順。参加費無料 60歳以上対象 要申込			
	客観的に「今」の自分を知るための企画です。自分自身の体力を知り、今後の体力づくり、健康づくりに活かしましょう。					
	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
	6/25(水) 4/23(水)は雨でしたがケアマネージャーの実習生さんを含めて7名の方が参加されました。介護の現場での上手な体の使い方はあるのかなど介護の話になりました。					
	サロンde大場 場所：Stadio&CaféBALENA	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
6/27(金)遠くてなかなかケアプラザに行けないという方、出張致します♪ 次回7/25(金)						

## 大場地域ケアプラザの デイサービス

でボランティアをしませんか？

入浴後のドライヤー掛け、お話し相手、趣味を活かしてみませんか？シニアボランティアポイント対象です。見学も可能です。お気軽にお問い合わせください。

日時：月~土 10時~12時  
希望の日時でOKです



カラフルな毛糸のご寄付をお願いします  
認知症マップの製作に使わせて頂きます



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

