



マスコット  
まいかちゃん

発行日 令和7年4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  
 F A X 045-827-0375  
 発行責任者 所長 横山 敦子

## 舞柏 ケアプラザ祭り 開催します!

令和7年

開催  
日時

# 6/1 日

10:00~13:00

会場

## 舞岡柏尾地域 ケアプラザ

みんなで遊びにきてね♪

介護者のついで ふきのとう

### 介護に関する勉強会・情報交換

介護施設の職員より介護のアドバイスをしていただけます。

今回は認知症棟経験歴のある看護師が参加いたします。



開催日時

## R7 4/10 木 10:00~11:30

テーマ 認知症の方への接し方

※テーマ以外の介護の仕方もお伝えできます。

対象 介護をされている方・関心のある方

参加費  
無料

会場・申込 舞岡柏尾地域ケアプラザ

【電話・窓口にて随時受付 当日参加可】

まいまいクラブ

### お外であそぼう!IN 舞岡川遊水地公園

公園あそび隊と舞柏ケアプラザのコラボ企画!いつものケアプラザ会場を飛び出して、思いっきり舞岡川遊水地公園で遊びましょう!



開催日時

※雨天時はケアプラザでおはなし会

## R7 5/8 木 10:00~11:30

場所 舞岡川遊水地公園 (現地集合)

対象 未就園児とその保護者

申込 舞岡柏尾地域ケアプラザ

【電話・窓口にて随時受付】

参加費  
無料

### 星空と宇宙のはなし 講座

星空と宇宙のふしぎを3回シリーズで楽しく解説します。豆知識から深堀話まで、講師と大いに語り合しましょう♪

初回 開催日時

## R7 5/10 土 10:00~11:30

第2回...6/14(土) 第3回...7/12(土)

講師 南 幸雄氏 (アマチュア天文家)

募集人数 先着15名

会場・申込 舞岡柏尾地域ケアプラザ

【4/11(金)~電話にて受付】

参加費  
無料

ふれあいサロン

### 八聖殿 相澤館長と巡る 歴史ウォーキング

柏尾・舞岡近辺の歴史探訪ウォーキング♪

歴史のプロ:相澤館長と歩きながら歴史に触れてみませんか♪

開催日時

※雨天時はケアプラザ:多目的室で座学

## R7 5/22 木 13:30~15:00

状況により延長有り

ケアプラザ集合・現地解散

講師 相澤 竜次氏(横浜市八聖殿郷土資料館 館長)

対象 どなたでも

申込 舞岡柏尾地域ケアプラザ

【電話・窓口にて随時受付】

参加費  
100円  
飲み物付き

予約・申し込み 舞岡柏尾地域ケアプラザ 電話または窓口にて 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。

地域のサークルさん  
こんにちは

# 龍風 (ロンフェン)

太極拳を通して  
介護予防につながる  
健康な心と身体づくり  
を行っています♪



▶活動日 / 毎月2回

▶時間 / 1時間半

▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

▶対象 / どなたでも

▶お問合せ / 舞岡柏尾地域ケアプラザまで

参加者  
募集中

リニューアル!

戸塚図書館から  
新たに100冊!

## 図書の入れ替えをしました!

お一人3冊まで  
2週間貸出可能です♪

最新 2025.1月  
芥川賞・直木賞作品入荷!

『藍を継ぐ海』(伊与原 新)  
『D'TOPIA』(安藤ホセ)  
『ゲーテはすべてを言った』  
(鈴木結生)

初めて出会う  
絵本コーナー

新書・漫画・実用書等  
受賞作品もあります♪

異動

## 職員ご挨拶



ケアマネジャー

根本 順子

4月より職場が変更になり、11年間在籍した  
舞岡柏尾地域ケアプラザを離れることになりました。  
とても自然が豊かで、ウグイスやリスや、時にはヘビにも  
出会う職場は、心の癒しでした。  
園芸部をはじめ、地域の方々にもとても良くして頂き、  
心から感謝しています。  
皆様方お元気でお過ごし下さい。ありがとうございました。

## かしおのこども食堂

4月 5月 メニュー

4月11日(金) 煮込みハンバーグ  
申込:3月14日(金)~

5月9日(金) チキンカツ  
申込:4月11日(金)~

こども食堂HP QRコード

ご案内・レシ  
活動記録等  
掲載しています♪

## その他

## 募集事業

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	4/2・16 5/7・21 (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	どなたでも 13:00~14:10	4/2 5/7 (水)	1部 フラワーコンサート 2部 Y&T ピアノコンサート 皆で童謡唱歌♪	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	4/3 5/8 (木)	ベビーヨガレッチ お外であそぼう!IN 舞岡川遊水地公園	100円/組 無料	いつでも可
ふれあい サロン	どなたでも 13:30~14:30	4/24 5/22 (木)	黒岩先生の楽しいトークとレクリエーション 八聖殿 相澤館長と巡る 歴史ウォーキング	無料 100円	いつでも可
シーズン フィットネス	どなたでも 13:00~14:00	5/23 (金)	シムラ整体院 院長による ゆがみなおし体操	無料	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	4/15 5/20 (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!!

### 心不全

心不全とは、一つの病ではなく、種々の原因により心臓の筋肉が硬くなり、血液を送り出す力が弱まった状態を指します。

原因としては、加齢、動脈硬化、高血圧、糖尿病、肥満、肺疾患、脱水、不整脈、栄養障害など、多岐に渡ります。症状としては、息切れ、呼吸困難、むくみ、疲労感、不眠、冷感などがあります。

急性心不全では入院が必要ですが、慢性心不全では自宅での生活が可能です。

但し、無症状で進行する事も多いので、塩分摂取量、水分摂取量、血圧管理など、しっかりと通院して治療を継続する事が大事です。



修行内科麻酔科クリニック  
修行均



<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