

かやのき 1月号



言葉賀新年

謹んで新春をお祝い申し上げます。
皆様におかれましては健やかな新年を迎えたこととお慶び申し上げます。
また、旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございます。2025年は午年にふさわしくスピード感と力強さをもって業務に邁進いたします。
「つながり」を大切に、皆様が住みなれた地域にて、健康で安心な生活ができるよう、職員一丸となり、より一層のサービス向上に努めてまいります。
皆様が御健勝で御多幸ありますよう
心からお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

令和8年1月1日 所長 妹島 和美 職員一同



書初め 1月5日(月)

10:00～12:00

対象：小学生以上・要申込・無料

半紙・書道セット(下敷き)水筒・マスク

気になる子どもの相談室

1月28日(水)

予約制
無料個別相談40分
①10:00～
②10:50～

療育アドバイザーによる個別相談

対象：子育てのお悩み相談を希望する、保護者・親子



あおばGO!

登録会の
お知らせ参加
無料申込
不要

利用登録や予約のしかたを、わかりやすく説明します！

日時：1/23(木) 10:00～11:00

場所：大場地域ケアプラザ（地域ケアルーム）

LINE友だち募集中!
運行の最新情報や
予約はこちらから!『睡眠の質を高めるための工夫』 『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)

寒さが厳しくなる1月は、生活リズムが乱れやすく、睡眠の質が低下しがちな時期です。質の良い睡眠は心身の健康を保つために欠かせません。そこで、日常生活で取り入れやすい工夫を紹介します。まず大切なのは生活リズムを整えることです。毎日同じ時間に寝起きすることで体内時計が安定し、自然と眠りやすくなります。休日も大きくずらさないよう意識しましょう。

次に、寝る前の環境づくりです。スマートフォンやパソコンの強い光は脳を覚醒させてしまうため、就寝の1時間前には使用を控えるのが理想です。照明は暖色系の柔らかい光にし、静かな音楽や読書で心を落ち着けると効果的です。また、室温と湿度の調整も重要です。冬は乾燥しやすく、喉の不快感で眠りが浅くなることがあります。加湿器を活用し、室温は18～20度程度に保つと快適に眠れます。さらに、食事や飲み物の工夫も役立ちます。寝る直前のカフェインやアルコールは睡眠を妨げるため避けましょう。温かいハーブティーや軽いストレッチで心身をリラックスさせると、自然な眠気が訪れます。質の良い睡眠は翌日の集中力や免疫力にも直結します。小さな習慣の積み重ねが、心地よい眠りと健康な毎日を支えてくれるのです。

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



令和8年1月1日発行・第254号
発行 社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
住所 横浜市大場地域ケアプラザ
TEL 975-0200
FAX 979-3200
発行者 所長 妹島 和美
担当 コーディネーター 佐藤 美保子



第98回 かやのきコンサート

トーンチャイム 出演:Luce

演目・スター オーズのテーマ
・世界に一つだけの花
・威風堂々他

2025年1月31日(土)

13:30開場 14:00開演要申込/先着40名/無料

<あんしん講座>

“知らないと損する”相続手続きの基本セミナー

～相続・遺言・手続き・墓じまいの総まとめ～

■日 時：令和8年1月13日(火)10:00～11:00

■会 場：大場地域ケアプラザ

無料

■定 員：50名

■申込み：お電話または窓口へ 開催日前日まで

■持ち物：筆記用具、マスク

■講 師：ファイナンシャルプランナー・相続診断士

キッズ フラワーアレンジメント St. Valentine's Day

日 時：2月11日(水)10:30～11:30

対 象：4歳児以上～小学生（中学生も可）

*但し、未就学児は保護者同伴のこと

内 容：2/14のバレンタインの前に、可愛いアレンジメントを作ります。お花は当日のお楽しみです！

参加費：1,100円

持ち物：はさみ（文具用可）、持ち帰り用袋、

講 師：岩田 玲華氏（草月流師範）

申込み：随時/窓口又はお電話にて



かやのき 1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	冬休みの みんなの学習室 (書き初め)	1/5(月) 10:00~12:00	小中学生	無料	20名程度	要申込
	新年の目標や学校からのお題を書きに来ませんか？ 書き初めは小正月のどんど焼きで燃やし、高く舞い上がれば願いが叶うという言い伝えがあります。学生ボランティア募集中！！					
	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
	1/6(火) 「絵本タイム」ゲスト 絵本セラピスト(りんりん) 次回2/3(火) 節分					
	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
	1/27(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2/24(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ヶ月頃～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
	1/8・22(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 10月にベビーリトミッククラス新設しました！ 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	1/28(水) ①10時～②10:50	個別相談 2枠(40分)	無料	先着2組	要申込
	療育アドバイザー浜田悦子氏による、発達や子育てにお困りの親子の個別相談室。					
一般	キッズフラワー アレンジメント	2月11日(水) 10:30~11:30	4歳児以上～小学生	1,100円	先着15名	要申込
	バレンタインデー(2/14)のプレゼントにもどうぞ ❤️ 講師：岩田玲華氏(草月流)					
	あんしん講座	1/13(火) 10:00~11:00	どなたでも	無料	50名	要申込
《“知らないと損する”相続手続きの基本セミナー》相続・遺言・手続き・墓じまいについてファイナンシャルプランナー・相続診断士による講座です						
高齢者	かやのき コンサート	1/31(土) 14:00~15:00	どなたでも	無料	先着40名	要申込
	トーンチャイムLuce(ルーチェ)による演奏と体験♪ご家族・お子様連れでどうぞ(出入り自由)					
	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
1/28(水) 11/26(水)は初回参加の方2名を含む8名で開催しました。認知症家族の介護について「どう接したらよいかわからない」という悩みに、他の参加者から温かい助言が多く寄せられました。重くなりがちな話にも笑顔が見られ、和やかな雰囲気でした。						
高齢者	サロンde大場 場所：Stadio & Café BALENA	1月はお休み 2/27社会福祉士出張 毎月第4金15~16時	おしゃべり ご相談	無料 申込不要	開催場所：バレーナ 元石川町 3711-1	

「ヨコハマ・オーバーガールズ」

登録団体 紹介コーナー

青葉区近隣のケアプラザなどを中心に、昭和歌謡とオリジナル曲を歌って活動しているグループです。

今回は、青葉区のご当地ソング「DT-20」(田園都市線青葉台駅)の1部を抜粋して、ご紹介いたします。

♪田園都市線 横浜の街を歩いてみたいから～ふるさと村は 心のふるさと 夏休みには虫に会える

♪田園都市線 市ヶ尾の街を歩いてみようかな～区役所・税務署・ファイヤーポリス 身も心も区民だね

横浜の名所を歌詞に盛り込んでいる
「ヨコハマ音頭」もおすすめです。

詳細はYouTubeで

DT-20 「YokohamaOVG」

