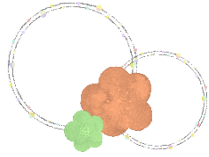




マスコット  
まいかちゃん

発行日 令和7年1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



## 新年のご挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年は地域の皆様に様々な機会でお世話になりましたことを、ここに改めて御礼申し上げます。

2025年の干支は「乙巳(きのとみ)」です。「乙」と「巳」の組み合わせは、これまでの努力や準備が実を結ぶ時期を示唆しているそうです。

今年、舞岡柏尾地域ケアプラザは、職員一同コツコツと努力を積み重ね、地域の皆様と共に躍動し、「笑顔」と「つながり」という良き実を(巳を)結ぶことを目標に進んで参ります。

本年もご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



令和7年1月

横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

所長 **横山 敦子**



ママのための

### 自分力アップ講座

ちょっと聞きたい!みんなのうちのこと。  
「子どものしつけ」「兄弟児の関わりが難しい」等  
子育て中のママ同士の話し合いとワークから、  
自分なりの子育てを見つけませんか?  
最終日は自分を癒すセルフケアの実践です。

R7 4回シリーズです!

開催日時 **2/21・28(金)**  
**3/7・21(金)**

参加費  
無料

- ▶時間: 10:00~11:30
- ▶場所: 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶進行役: 坂田 裕子氏・森川夏子氏  
(NP-Japan認定ファシリテーター)

美和 奈央絵氏  
(IHTA国際ホリスティックセラピー  
ベビーマッサージ講師)

▶対象: 0歳~未就学児を子育て中の  
ママ **6名**

申込

1月31日(金)~  
受付

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。

介護者のつどい ふきのとう

### 介護に関する勉強会・情報交換

紙おむつのあて方、介護施設について等、  
介護に関する質問に施設職員等がお答え  
いたします。



開催日時 **R7 2/13(木) 10:00~11:30**

参加費  
無料

- ▶場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- ▶対象 / 介護に関心のある方
- ▶申込 / お電話・窓口にて(当日参加可)

### 新着本のお知らせ

ケアプラザ内図書コーナー **新着本**の  
ご案内です。

新着本

『青い壺』(有吉和子)  
『変な家』(兩六)  
『大ピンチずかん』(鈴木のりお)  
『成瀬は天下を取りにくく』(宮島未奈)  
他

図書コーナーには  
文芸書・実用書の他に  
絵本や漫画も沢山  
あります。

お一人様3冊・2週間  
お貸出し  
できます。



新コーナー  
地域のサークルさん  
はまちゃん体操クラブ  
こんにちは

簡単な体操や“歌う脳トレ”  
を行っています♪  
和気あいあいの気楽な会です♪



軽く体と心を  
動かしてみませんか？  
参加者  
募集中

- ▶活動日 / 毎月第2・第4(水)
- ▶時間 / 10:00~11:00
- ▶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

かしおのこども食堂  
1月 2月 3月メニュー

1/10(金) オムハヤシ  
2/14(金) チキンのトマト煮



申込:12/13(金)~ 申込:1/10(金)~



こども食堂HP  
QRコード

ご案内・レシピ  
活動記録等  
掲載しています♪



子育て講座の見守り、趣味の講座  
のお手伝いなどもあります。  
みなさまの得意な事、やってみたい  
事を教えて下さい♪

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	1/15 2/5・19 3/5・19 (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	1/8 2/5 3/5 (水)	1部:童謡・唱歌合唱 2部:フルート演奏 1部:童謡・唱歌合唱 2部:ギター演奏 1部:童謡・唱歌合唱 2部:オカリナ演奏	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	1/9 2/6 3/6 (木)	自由遊びとおはなし会 保育園の先生と遊ぼう! 自由遊びとおはなし会	無料	いつでも可
ふれあい サロン	どなたでも 13:30~14:30	1/23 2/27 3/27 (木)	尺八鑑賞会 お楽しみ落語会(明治学院大学落語研究会) ポッチャ大会 ※終了後、茶話会開催	100円 (お茶菓子代他)	いつでも可
シーズン フィットネス	どなたでも 14:00~15:00	3/28(金)	~お楽しみに♪~	無料	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	1/21 2/18 3/18 (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!!

不整脈について

内科等を受診した際に「不整脈が出ていますね」と言われた経験のある方は多いと思います。一口に不整脈と言っても種類が多く、治療が必要な場合と経過観察する場合等は対処が異なります。外来をやっていて多く見られるのが、以下の内容です。

①期外収縮

疲労、喫煙、飲酒、睡眠不足などが誘因になる事も多く、生活を改めて様子を見ますが、発生頻度が高い場合は、内服治療も必要になります。

②心房細動

血栓を作り易く、脳梗塞を引き起こします。一過性であれ、慢性であれ、内服治療を基礎として、電気ショック療法やカテーテル治療が必要です。

その他二段脈、WPW症候群、A-Vブロックなどがありますが、いずれの場合でも心電図検査ではっきりさせる必要があります。時には24時間心電図モニター検査でその発生頻度や数を調べます。普段から血圧管理と共に、定期的な心電図検査も積極的に行いましょう。



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