



マスコット
まいかちゃん

発行日 令和7年5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

第21回

舞岡柏尾地域ケアプラザまつり

開催
日時

令和7年

雨天決行

6/1 日

10:00~13:00

会場

舞岡柏尾 地域ケアプラザ



展示・体験

- ・工作コーナー
 - ・物品販売
 - ・ちびっこ消防士体験
 - ・手芸、書道作品展示
- 他 おたのしみ♪



ステージ発表

- ・和太鼓演奏
- ・太極拳演舞
- ・コーラス
- ・キッズダンス
- ・ハワイアン演奏



模擬店

屋外の食べ物は
10:30~
の販売

ウナシーが
くるよ!



戸塚区のマスコット、ウナシー



抽選会 やります!



駐車場はありません。

健康チェックコーナー

・トルト

歩行動画をスマホで撮影
AI解析でフレイルチェック



・ベジチェック

緑黄色野菜足りてますか?
“食生活”or“日々のお食事”
見直しませんか?
機械で測定してみよう!



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



フードドライブコーナー

皆様から提供いただいた食品を、後日マルエツ等
を通じて、必要な場所へお届けします。

寄付していただきたい食品

- ①賞味期限が明記され、2カ月以上あるもの
- ②常温で保存可能なもの
(生鮮食品、冷凍食品、アルコール対象外)
- ③未開封であるもの
- ④パッケージの破損で中身が出ていないもの

収集期間

R7.6月1日

~

R7.6月10日

包丁とき 入門講座

包丁ときの基本を学んで、地域で活躍してみませんか。

開催日時 **R7 6/18 水** 14:00~15:30
 ※以降 第2回…10/15(水) 第3回…12/17(水)

- 内容** 包丁ときの実習※ご自宅の包丁を持参ください
- 費用** 初回 500円 以降 100円/回
- 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】



認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識を身につけ、認知症の方、ご家族を温かく見守るサポーター養成講座です。認知症の方への声掛けや対応を一緒に学びませんか。

開催日時 **R7 6/27 金** 13:30~15:00

- 会場** 舞岡地区センター
- 講師** 戸塚区キャラバン・メイトの皆様
- 対象** 地域の方どなたでも **※先着25名**
- 申込** 舞岡柏尾地域ケアプラザ【電話・窓口】

参加費 無料



講座終了後
オレンジング
お渡しします。

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

開催日時 **R7 6/12 木** 10:00~11:30

- テーマ** 腰を痛めない 移乗とオムツ交換
- 対象** 介護に関心のある方・介護されている方
- 会場・申込** 舞岡柏尾地域ケアプラザ【電話・窓口】

参加費 無料



かしおのこども食堂 6月メニュー

6月13日(金) 夏野菜カレー
 ※こども食堂のHPができました♪
 申込:5月9日(金)~

←スマートフォン等
QRコードを
読み取って
アクセス!



お知らせ

R7.4月から**休館日(毎月第2日曜日)**は、施設点検のため**立ち入りができなくなります**。
 ※電話は留守番電話になります。

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	6/4・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	どなたでも 13:00~14:10	6/4 (水)	1部 皆で童謡唱歌♪ ナチュラル7 コンサート 2部	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	6/5 (木)	保育園の先生と遊ぼう!	無料	いつでも可
ふれあいサロン	どなたでも 13:30~14:30	6/26 (木)	日本舞踊鑑賞会 ※会終了後茶話会開催	100円 お茶菓子代	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	6/17 (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!!

脊柱管狭窄症について

背骨(脊柱骨)は縦に並び、その中を脊髄が通っています。その脊髄のある場所が脊柱管です。脊柱管内の靭帯が厚くなったり、異所性骨化で骨が出っ張ったり、脊髄本体やそこから出てくる神経が圧迫されて発症します。

好発部位は頸椎と腰椎で、頸椎の場合は手足のしびれや運動障害が出現します。腰椎の場合は腰から下のしびれや痛み、間欠跛行(歩行時に痛み、休むと楽になる)が出現します。

高齢男性に多いですが、女性にも発症します。治療としては、内服・リハビリ・手術があります。まずは3ヶ月内服をして、症状の改善がなければ手術になることが多いようです。

短期間で治る病気ではありませんが、整形外科医と相談して症状の軽減を目指しましょう。



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 **※お申し込み間違いにご注意ください**

各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからご覧いただけます

