



大場地域ケアプラザ 広報・地域版

# かやのき 10月号



詳細は大場地域ケアプラザ  
ホームページをご覧ください。



令和6年10月1日発行・第239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  
<https://www.hama-wel.or.jp/branch/ooba/>  
 発行者 所長 山尾 みどり  
 担当 コーディネーター 佐藤 美保子

## かやのき WEEK

11月11日(月)～16日(土)開催

11日(月)～16日(土)

eスポーツ体験会  
※14日以外  
毎日開催!



午  
前  
の  
部  
  
午  
後  
の  
部

16日(土)多目的

保健活動推進員  
ヘルスメイトによる  
体力測定・食生活診断・  
パネル展示

発表  
メリーメイト美しが丘



\*14日(木)

・R/子ども向けハンドメイドショップ  
・バルーン大場クラブ/バルーンアート

OPEN



\*16日(土)模擬店

・なかよし/小物入れ、ソーイングセット、イヤリング  
・かやの木クッキングクラブ/クリスマスグッズ制作、販売  
・よりそい・あおば/ニット製品、その他  
・Breezeシネマクラブ/手作りの衣料雑貨、R-1ドリンク、  
野菜販売

SHOP

### 《着任のご挨拶》

この度、9月1日付で大場地域ケアプラザに「地域活動交流コーディネーター」として着任いたしました。佐藤美保子と申します。今までは介護職として、数十年務めて参りました。大場地域にお喜びの方々から教わりながら、地域活動や交流を深めていけるよう努力いたします。どうぞよろしくお願いいたします。



地域活動交流コーディネーター 佐藤 美保子

### 《転任のご挨拶》

9月1日付で栄区の本郷台駅前CPへ異動となりました。地域活動交流コーディネーターとして3年半、地域の皆様との温かな交流の中で沢山の事を教えて頂き、育てて頂きました。心より御礼申し上げます。またどこかでお会い出来ますことを楽しみにしております。ありがとうございました。

地域活動交流コーディネーター 熊谷 昌子

11日(月)～16日(土)  
展示作品

・銀の会/俳句・絵手紙  
・書遊会/書  
・土と遊ぶ陶芸クラブ/



お待ちしております😊



## 《あんしん講座》

『相続登記って何?』

- 日 時：11月12日(火) 10:00～11:00
- 会 場：大場地域ケアプラザ
- 対 象：どなたでも 50名まで
- 費 用：無料
- 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、内履き、マスク
- 講 師：司法書士・行政書士 板垣徹宏氏



### 『メディカルクリニックあざみ野院長』

佐藤靖郎医師 (ケアプラザ協力医) より

筋膜リリースとは、筋肉を包む膜である筋膜の緊張をほぐし、柔軟性を高めるための手法です。筋膜はストレスや運動不足、姿勢の悪さなどで硬くなりやすいです。筋膜が固くなると、痛みや動きの制限が生じることがあります。筋膜リリースの基本は、手でおこなうことが一般的です。高齢者で筋肉のない方には即効性があります。ポイントは、手のひらで擦る程度の力で行い、深いところは指を数本程度使うことです。参考例として

※フォームローラー：円筒形のローラーを使って、筋肉の上を転がすことで筋膜をほぐします。特に太ももやふくらはぎ、背中などに効果的です。

※テニスボールやラクロスボール：小さなボールをつかって、特定の部位を重点的にほぐします。肩甲骨周りや足の裏などに使うと良いでしょう。

筋膜リリースは、日常生活の中で簡単に取り入れられるセルフケアの一つでもあり、体の柔軟性を高め、痛みを軽減するのに役立ちます。

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

## 《筋膜リリースについて》

お問合せ・お申込み：045-975-0200まで

\*各種講座に参加される方の駐車場のご用意はございません。  
ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。



| 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<br>10:00~11:30                    | 未就学児と保護者                        | 無料               | 自由参加          | 不要   |
|  | 10/1(火) 歯磨きぴかぴかです。大きな部屋で滑り台・ボール・ボール・ままごとなどで思いっきり遊びましょう！見守りボランティアさんもいるので安心です。次回開催は11/5(火)          |   |                                 |                  |               |      |
|  | とっぴんぱらり   | 毎月第4金曜日<br>10:30~11:30                    | 乳幼児と保護者                         | 100円             | 自由参加          | 不要   |
|  | 10/25(金) 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」等をお子さんと一緒に。毎月第4金曜、地域ケアルームにて。<br>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<br>①10:00~10:40<br>②10:50~11:30 | 未就園児と保護者                        | 600円/回           | 1部・2部<br>各12名 | 要申込  |
| 10/10・24(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るリトミック。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) |   |   |                                 |                  |               |      |
| 子育て  | にこるーむ☺  | 年4回火曜日<br>10:00~11:30                     | 子供の発達に<br>お悩みの方                 | 500円             | 要保育は<br>8名まで  | 要申込  |
|  | 12/17(火)・3/18(火) お子さんの発達や育て難さにおひとりでお悩まれていますか？<br>にこるーむ☺はそんな保護者の方に寄り添うひろばです 聞き手：浜田悦子氏(おうち療育アドバイザー) |   |                                 |                  |               |      |
|  | にこっとステーション  | 毎月第4月曜日<br>10:00~12:00                    | 子育てのお悩み・<br>不登校や引きこもり<br>当事者 など | 300円             | 自由参加          | 不要   |
| 10/28(月) 障がいがあってもなくても集える広場。子育てのお悩みや引きこもり・不登校などどんな悩みも気軽に話して気持ちを軽くしてみませんか♪共催：障がい児ママ支援グループ『nicoっと』  |   |   |                                 |                  |               |      |
| 一般   | シニアのための健康<br>×安全運転講座  | 10/8・22・29・<br>11/5<br>13:00~14:30        | 65歳以上<br>日常的に運転<br>される方         | 無料               | 20名           | 要申込  |
| 身体機能や認知機能の衰えが、車の運転にもかかわってきます。それを変えられるのは「今」、そして「あなた」ご自身です！主催：桐蔭横浜大学尾山研究室/共催：日産自動車、大場地域ケアプラザ       |   |   |                                 |                  |               |      |
| 高齢者  | 銀のつどい   | 第1~4金曜日<br>10:00~14:30                    | 概ね65歳以上                         | 1日600円<br>半日400円 | 要申込           |      |
| ~いつまでも自分らしく~をモットーに、シニアの方たちの集いの場として多彩な趣味活動を行っています。気軽にご見学にいらしてみてください。<br>共催：銀の会                    |   |   |                                 |                  |               |      |
| 地域包括支援センター   | 介護者のつどい   | 毎月第4水曜日<br>10:00~11:30                    | 家族の介護の<br>経験のある方                | 無料               | 20名<br>程度     | 要申込  |
|  | 10/23(水)開催。8/28(水)は、大切な家族とのお別れの話から、自分や家族の最後について、決めている？伝えている？という話になりました。温かい雰囲気で開催しています。是非ご参加ください。  |   |                                 |                  |               |      |
|  | サロンde大場<br>場所：Stadio & Café<br>BALENA   | 毎月第4金曜日<br>15:00~16:00                    | どなたでも<br>地域・支援者の方               | 無料               | 自由参加          | 不要   |
| 10/25(金) ケアプラザに色々聞いてみたいけど遠くて気軽に行けない、そんな方々、ケアプラザから出張致します。気軽にお喋りしましょう。次回11/22(金) ※1月は休会            |   |   |                                 |                  |               |      |

※HP『お知らせ』に自主事業・行政会議等のカレンダーをUPしています。→



11/3(日)  
青葉区民まつり2024  
『地域のか ~共に進もう心の絆を  
青葉から~』をテーマに開催



11/4(月)  
青葉区制30周年記念式典

かやのきコンサート・演芸会

☆出演団体募集☆

11/16(土)発表



「かやのき祭り」でステージ発表して下さっていた皆様、今年からは『かやのきコンサート』でご披露いただきます！ご希望の日程をケアプラザまでお知らせください。  
お問合せは大場地域ケアプラザ 地域活動交流まで。



お問合せ・お申込み：045-975-0200まで



\*高齢者施設併設のため、館内でのマスク着用と上履きの持参をお願いしております