

大場地域ケアプラザ 広報・地域版

かやのき 10月号



かやのきフェス

11/30(日) 10時～14時

学生ボランティア募集！
お申込みはお電話にて

健康チェック 市保健活動推進員
簡単にバランスよくヘルスメイト

模擬店※有料

(たべもの販売)

焼きそば・ケーキ・クッキー・
フランクフルト・フライドポテト
他・旬の野菜・しいたけ

(物品販売)

手芸雑貨・リメイク衣料雑貨

展示コーナー

陶芸・書道・手芸・絵手紙・俳句・認知症マフ・パネル展示

※内容は変更になる事がございます

来月号で更に詳細を掲載予定です

発表

大正琴とギター・舞踊体験・健康体操・コーラス・詩吟・フォークダンス・美しい歌声コンサート

ワークショップ※有料

アートフラワー
クリスマス手芸小物

こどもの遊び場

親と子のつといの広場WITH
・バルーンアートプレゼント

人形劇

あざみ野白百合幼稚園児たちが
茶摘みや園歌を披露してくれました！



敬老

自宅や地域で美味しいコーヒーを入れてみませんか？

コーヒーセミナー

講師 スターバックスコーヒージャパン

コーヒーマスター

予約制 15名
参加費 1,100円

11月8日(土)

13:00～14:00

対象： コーヒーが好きで地域活動に興味のある
成人の方

持ち物：エプロン・タオル・布巾・飲み物

※受講後、65歳以上の方はデイサービス等ボランティア
でコーヒーを淹れていただくとシニアボランティアポイント
の対象になります。

銀のつとめ

20th
ANNIVERSARY

これまで共催事業として活動してきた『銀のつとめ』は20周年を迎え、11月より「銀の会」は自主化して新たにスタートします！より一層の皆様のご協力とご参加をお待ちしています。

令和7年10月1日発行・第251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

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



司法書士による法律講座

～今考えたい将来のこと～

講師 アーチ法務事務所

司法書士・行政書士 板垣徹宏氏



- 11月11日(火) 10:00～11:00
知らないと損する！お家の相続講座
～大切な家を空き家にしないために～
- 12月16日(火) 10:00～11:00
もしものときに備える仕組み
～成年後見制度について～

要予約
(10/11受付開始)

予約制(各回50名)
無料

気になる子どもの相談室 にこるーむ

10/29(水)

療育アドバイ
ザーによる
個別相談

①10:00～

②10:50～

親子・保護者向け

すべて予約制
無料

11/12(水)

言語聴覚士によ
ることばにつ
いてお困りごと

講演・個別相談

講演10:00～

相談10:40～

親子・保護者向け

11/18(火)

気になる子ども
のお金とくらし
がわが社会保険労
務士法人

石井要美氏

講演・個別相談

10:00～11:30

小学生高学年以上の保
護者向け・定員40名



リトミックで
遊ぼう！



10月よりベビークラス新設！

10/9(木) 10:00～10:40

無料体験受付中

10月～3月コース 第2・4木曜日 開催 の体験です

消費者被害未然防止講座

講師：横浜市消費者センター相談員

10月14日(火)

多目的ホール

10:00～11:00

近年地域で起きている手口や、被害にあわない
ためのポイント、周囲の気付きや見守りのポ
イントについて学びましょう！

予約制50名
無料

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



かやのき 10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	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
	10/7(火) 大きな滑り台・ボールプール・ままごとなどで思いっきり遊びましょう！ 今月は親子でゆったりヨガを予定しています。夏の疲れを癒しましょう。 次回11/4(火)					
	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
	10/28(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11/25(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カ月頃~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
	10/9・23(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 10/9~ベビートリニック新設にて無料体験受付中！ リトミック認定講師：矢野ちなみ氏					
一般	かやのきフェス	11/30（土） 10:00~14:00	どなたでも	無料	自由にご参加ください♪	
	模擬店・発表・展示などで楽しんでいただきながら、地域の多くの皆様の交流の場としていただけるよう準備しお待ちしております。					
高齢者	銀のつどい	第1～4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1日500円 半日300円	要申込	
	シニアの方たちの集いの場として体操・ボッチャ・手芸など多彩な趣味活動を行っています。 【銀のつどい】は11月より登録団体「銀の会」の自主事業となります。11月からこちらへの掲載はいたしません。今後変わらず活動を継続していきますので是非お気軽に見学にいらしてください。 ★ボランティアスタッフ募集中！60代歓迎！					
地域包括支援センター	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
	10/22(水) 8/27（水）は「その人らしさ」についての話題になりました。どんな状態になったとしても、本人が穏やかであることが一番大切、そのためにどうすれば良いかのご意見を頂きました。					
	サロンde大場 場所：Stadio&Café BALENA	毎月第4金曜日 15:00~16:00	どなたでも 地域・支援者の方	無料 申込不要		
	10/24(金)遠くてなかなか大場地域ケアプラザに行けないという方、バレーナへ出張致します♪ 次回11/28(金)					
開催場所：バレーナ 元石川町 3711-1						

開催場所：バレーナ 元石川町 3711-1



『秋の体調不良を防ぐ！高齢者のためのセルフケア術』

『メディカルクリニックあぞみ野院長』 佐藤靖朗医師より（ケアプラザ協力医）

風邪やインフルエンザ、関節痛など不調が現れやすい秋を元気に過ごすためのセルフケア術をご紹介します

1つ目には衣類による体温調節です。朝晩の冷え込みに備えて、重ね着や薄手の羽織を活用しましょう。外出時は首元や足元を冷やさないよう、マフラーや靴下も効果的です。

2つ目には栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。秋の旬食材であるサツマイモ、きのこ、かぼちゃなどは、免疫力を高める栄養素が豊富です。温かい汁物や煮物で体を内側から温めるのもおすすめです。

3つ目には適度な運動です。散歩やラジオ体操などで体を動かすことで血行が良くなり、関節のこわばりも予防できます。日光を浴びることで、気分の落ち込みを防ぐ効果も期待できます。

4つ目には室内の湿度管理も重要です。乾燥は風邪の原因となるため、加湿器や濡れタオルを活用して、快適な環境を整えましょう。

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。

申込：045-975-0200