



令和6年3月1日発行・第232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
<http://www.hama-wel.or.jp/>
 発行者 所長 高瀬 規子
 担当 コーディネーター 熊谷 昌子

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。

幼児安全法を開催しました

お子さんが食べ物や喉に詰まらせたり、急な体調不良の際の対処方法など、突然のアクシデントに慌ててしまったご経験はありませんか？子育て中には吐嗟の判断と素早い処置を迫られる事も少なくありません。当ケアプラザでは毎年、日本赤十字の幼児安全指導員のお二人による講習会を開催しています。誤飲時の対処法や注意点、意識喪失時の緊急対応（救急車到着までの気道確保・胸骨圧迫・AED実習

など）を子育て中の皆さんや支援者の皆さんと学んでいます。



令和6年度 新規開催予定
 子育て事業のお知らせ

育て難さや戸惑う子育てを 応援します

①おうち療育で保護者のお悩み軽減へ

療育を受けられない子どもや子育てに戸惑う保護者の悩みに寄り添い、自宅で出来る療育のコツを提案します。どんなことが大変に感じているか、お話ししてみませんか？

■日時：6/18(火)・9/17(火)・12/17(火)・3/18(火)
 年4回 10:00~11:30

■対象：お子さんの発達に不安を感じている方
 ひろばや公園に行きづらさを感じている方

■内容：おうち療育アドバイザーや保育士さんとの時間から、子育てへの共感や子供の成長を引き出す言葉掛けなどの療育のヒントを知る。

②障がいがあってもなくても集える広場

学校行きしぶりや障がい児パパママのあったらいいな♪を実現しました。集って楽しく過ごしましょう！

■日時：毎月第4月曜日 10:00~12:00

■参加費：300円

■内容：障がい児を育てるママを中心としたグループ『nicoっと』と共催でひろばを開催します。

『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
 ≪一般的にはあまり知られていない3つの花粉症対策≫

春は花粉症の季節、この季節を乗り切るために、薬だけではなく以下のことに気を付けることが大切です。

○室内の湿度管理：乾燥した環境は、鼻や喉を刺激し、花粉症の症状を悪化させる可能性があります。適切な湿度を保つことが重要です。加湿器を使用して湿度を調整することをおすすめします。

○飲酒：アルコールは血管を拡張させ、花粉症の症状を悪化させる可能性があります。アルコールの摂取を控えるにしてください。

○洗濯物の管理：外に干した洗濯物には花粉が付着しやすいため、室内で乾燥させることをおすすめします。また、外出から帰ったらすぐに着替えて選択することで、身体に付着した花粉を除去することができます。

これらの対策は、一般的にはあまり知られていないかもしれませんが、花粉症の症状を和らげるために非常に有効

地域の皆様に向けて、佐藤医師による『健康相談』を開催しております。

(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。

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 10:00~11:30	未就学児と 保護者	無料	自由参加	不要	
	3/5(火)開催です。大きな部屋で滑り台・ボール・ボール・ままごとなどをご用意しています。時間内で好評の「ママヨガ」も開催されます。次回新年度4/2(火)スタートです。ママヨガ講師：松本莉奈氏						
	とっぴんぱらり	毎月第3火曜日 10:30~11:30	乳幼児と 保護者	100円	自由参加	不要	
	3/19(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」「紙芝居」「手遊び」など楽しみませんか？新年度は第4金曜日に変更になります。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 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	未就園児と 保護者	600円/回	次年度前期 3/7受付開始	要申込	
3/14・28(木) 新年度参加受付は、3/7(木)体験プレ終了後から開始いたします。お申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。講師：矢野ちなみ氏(リトミック認定講師/保育士)							
 体験プレ	リトミックであそぼう！	3月7日月木曜日 10:30~11:00	未就園児と 保護者	無料	先着 15組	要申込	
元気に楽しく、ピアノのリズムにあわせてリトミックで遊びましょう！4/11(木)スタートの本講座前の体験プレリトミックです♪体験プレ終了後、本講座申込み受付いたします。							
一般	かやのき土曜コンサート	3月16日土曜日 14:00~15:00	どなたでも	無料	先着 28名	要申込	
サクソチームとフルートチームに分かれての演奏。春の暖かさを感じながら、魅力的な演奏を是非ご鑑賞ください♪ 出演：サクソフォンアンサンブル カプリス&コンプリオフルート							
 高齢者	3月3日 目黒区 健身操	毎月第2・4木曜日 15:10~16:00	60歳以上の方	350円/回	残席 少々	要申込	
	3/14・28(木) 椅子を使った安全な体操です。呼吸法で心肺機能向上、新陳代謝をうながし、身体の凝りなどをほぐしやすくする効果もあります。講師：加藤智氏(日本健美操協会認定)						
	スクエアステップ	毎月第2・4金曜日 15:00~16:15	60歳以上の方	300円/回	残席 少々	要申込	
	3/8・22(金)「歩く脳トレ体操」生活機能と心理社会機能に着目、楽しみながら介護予防を目指しアタマと身体を同時に使うエクササイズです 講師：矢崎由布子氏(スクエアステップ指導員)						
 銀のつどい	銀のつどい	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1日600円 半日400円	要申込		
~いつまでも自分らしく~をモットーに、お元気なシニアの方たちの集いの場として体操・ボッチャ・手芸・講演会・ミニコンサートなど、多彩な趣味活動を行っています。 共催：銀の会							
 地域 ン包 括支 援	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	
3/27(水)開催。1/24(水)は、年が明けてはじめての「つどい」ということで、年末・年始の過ごし方などについて話し合いました。皆さん思い思いのお正月を過ごされたようでした。							

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