



かやのみ 7月号

令和8年7月1日発行・第260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 妹島 和美
担当 コーディネーター 佐藤 美保子



**こども
ハンドメイド
ひろば**

8月4日(火)
13:00~14:30
対象:小学生~中学生
(幼児は保護者同伴)
持ち物:はさみ、木工用ボンド
材料費:100円
(現金お釣りなし)
定員:15名

当日子どもたちの手作りをサポートして下さるボランティアを募集中!保護者も大歓迎です!045-975-0200まで

作品例:毛糸や布を使った小物など

健康麻雀で「脳トレ・考える力」を育てる

**こども麻雀
体験講座**

要申込

7月4・18・21日
(土) (土) ※(火)
13:00~14:30

シニアボランティアによる優しい指導で勝ち負けよりも、楽しむことを目的とした健康麻雀を体験しませんか?

対象:小学生・中学生
参加費:無料 定員:先着8名
※全3回参加できる方優先
※保護者が同意したうえでのお申込みをお願いします

一緒に麻雀で交流できる学生ボランティア募集!

みんなの学習室

学校や塾の宿題を、学生サポーターと学習しよう
レクのお楽しみタイムもあります

7/29 (水) 学習時間

学生ボランティア募集!
7/29(水)9:00集合12:00解散
7/30(木)10:30集合15:00解散
※要申込

10:00~12:00 定員:20名 対象:小学生
要申込 参加費:無料 持ち物:学習道具・水筒

ポッチャであそぼ!

8月3日(月) 13:00~14:30

要申込
パラリンピック公式種目のポッチャを体験しよう!

対象:こども(幼児・小中高生)
配慮が必要な子ども参加お待ちしております
幼児は保護者同伴

無料

天然の竹炭墨汁を作って、竹ペンで墨絵を描きます

7/30 (木) 竹炭アート体験

13:00~14:30 要申込
定員:10名 対象:小学生
持ち物:汚れてもいい服・雑巾・タオル・水筒・小瓶(墨汁を持ち帰る場合)・新聞紙(あれば)
作品はお持ち帰りいただけます
共催:SOZAI循環Lab

材料費 600円
現金お釣りなし

気になる子どもの相談室

作業療法士による **7月21日(火)**

手先が不器用で、お箸が持てない、靴下がはけないなど、ぶきっちょなお子さんの対処法について、直接ご相談下さい

1組20分 ①10:00~②10:25~③10:50~④11:15~

対象 子どもの発達についてお困りで、相談先のない
幼児~学童の保護者・親子にお勧めします
青葉さわい病院神奈川県作業療法士会理事 石川恵美子氏

個別相談 予約制 1組20分 無料

『気圧変化による頭痛・不調のセルフケア』 『メディカルクリニックあざみ野院長』佐藤靖朗医師より(ケアプラザ協力医)

気圧の変化は、頭痛やだるさ、めまいなどの不調を引き起こすことがあります。特に梅雨時期や天候が変わりやすい季節には、体が気圧の低下に影響を受けると血管が拡張しやすくなり、頭痛が起こりやすくなるほか、自律神経が乱れ、倦怠感や肩こりが強くなることもあります。こうした不調を軽減するためには、日常生活でのセルフケアが役立ちます。まず、耳まわりの血流を整えるための耳のマッサージが効果的です。耳を軽く引っ張ったり回したりすることで、内耳の働きをサポートし、気圧変化の影響を和らげるとされています。また、首や肩のこりをほぐすストレッチや、蒸しタオルなどで温めるケアも血行改善に役立ちます。さらに、規則正しい生活リズムを保つことは、自律神経を整えるうえで重要です。睡眠不足や不規則な生活は不調を悪化させるため、十分な休息を心がけましょう。こまめな水分補給も頭痛予防に有効です。また、天気アプリなどで気圧の変化を事前に把握し、症状が出る前に対策を始めることもおすすめです。セルフケアを続けても症状が強い場合や長引く場合は、医療機関に相談することが大切です。

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)を開催しています
お気軽にご予約ください



事業分類	講座名・内容	開催日	募集対象	参加費	定員	申込み	
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	
	7/7(火)七夕短冊作りワークショップ 次回8/4(火)縁日・幼稚園がやってくる(マ)/						
	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	
	7/28(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8/25(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! 幼児クラス募集中!	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	①4カ月頃~1歳位 ②1歳半位~3歳位の未就園児の親子	600円/回 兄弟姉妹は200円	各クラス 先着12名	要申込 体験参加ok	
	7/9・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 8/27(木)(8月は1回) リトミック認定講師:矢野ちなみ氏						
	気になる子どもの相談室	7/21(火) 10:00~11:35	保護者・親子ご家族等	無料	4組/ 各20分	要申込	
	作業療法士による個別相談です 手先が不器用でお箸が持てない、靴下がはけないなど、ぶきっちゃんのお困りごとについてご相談ください						
	こども麻雀体験講座	7/4(土)18(土)21(火) 13:00~14:30	小学生・中学生	無料	先着8名	要申込	
	シニアボランティアと一緒に、楽しむことを目的とした健康麻雀を体験しませんか?脳トレや考える力が身につくかも? 保護者が同意の上お申し込みください						
	みんなの学習室 学習の時間	7/29(水) 10:00~12:00	小学生	無料	20名	要申込	
	学校や塾の宿題を学生サポーターさんと一緒に学習しよう!レクのお楽しみタイムもあります 学生ボランティア9:00集合						
	みんなの学習室 竹炭アート体験	7/30(木) 13:00~14:30	小学生	600円 おつりなしてご用意ください	先着10名	要申込	
	天然の竹炭墨汁を使って、竹ペンで墨絵を描こう! 学生ボランティア10:30集合						
	ポッチャであそぼ!	8/3(月) 13:00~14:30	幼児~18歳くらい	無料	20名	要申込	
パラリンピックの公式種目でもあるポッチャを、ぜひ体験してみましょ!今回は地域のこども達を対象に、毎週練習されているシニアの方々がサポートしてくれます! ※幼児は保護者同伴							
こどもの居場所 こどもハンドメイドひろば	8/4(火) 13:00~14:30	小~中学生 幼児は保護者同伴	100円	15名	要申込		
毛糸を利用した小物やくるみボタンの手作り、簡単なカルトナージュから好きなものを選んで作ることができます 作るの大好き!初めてだけどやってみたい!夏休みにチャレンジしたい人集まれ~!							
一般	かやのきコンサート	9/26(土) 14:00~15:00	どなたでも	無料	40名	要申込	
『コーラス瑠璃の会』の美しい歌声や尺八・琴の演奏をお楽しみください♪ 小さなお子様連れの方もどうぞ							
高齢	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	
【次回7/22(水)】 5/27(水)に実施した介護者のつどいは、7名の方が参加され、認知症になった家族の金銭管理についての相談がありました 参加者のそれぞれの立場から、実践例のお話を頂きました							

大場地域ケアプラザの デイサービス

ドライヤーのボランティア急募!

月~土 10~12時(希望の日時、1時間でも!)

シニアボランティアポイント対象です。

※マスク着用 ※駐車場のご利用はできません

認知症マフの制作のための

夏の毛糸の寄付をお願いします

