



かやのき 9月号

※各事業の参加について、お車でのご来館は控え下さい

R8年度 大場地域ケアプラザの **各回要申込・定員50名**

あんしん講座 10:00~11:00

第1回 9/17(木)

参加
無料



認知症になる前の備えについて

認知症は他人事ではなくてきた今、この講座をきっかけに将来の備えを考えましょう

講師：櫻井高貴行政書士事務所 行政書士 櫻井高貴氏

第2回 10/15(木) お墓について

お墓についてのお悩みはありませんか？ お墓の管理・継承問題・新規の購入などこれを機に一緒に考えましょう

講師：メモワールグループ 終活コーディネーター 粕谷昌二郎氏

第3回 11/10(火) 「成年後見制度について」

安全運転のための 運転ヘルスチェック



今後も安全に
運転を続けたい

10/29(木) 13:00~15:30

定員：10名(先着順・申込制)

対象：65歳以上の運転される方

持ち物：水分・筆記用具

目の見え方チェック

耳の聴こえ方チェック

身体チェック

ブレ認知機能検査

参加
無料

要申込：9/15
13時~受付開始

運転ヘルスチェックは75歳以上の運転免許更新時に受検を義務づけられている「認知機能検査」の模擬試験を含むコンテンツです。

※上記の検査は、シニアが運転免許更新時に受ける認知機能検査や、高齢者講習の代わりになるものではありません。予めご了承ください。

協賛：神奈川トヨタ自動車株式会社

第102回

かやのきコンサート

演目

コーラス

- ・どんぐりころころ
- ・夕焼け小焼け
- ・月の砂漠

9/26(土)
美しい歌声コーラス



歌とトークの楽しいひととき

開演14:00 開場13:30

尺八・お琴の演奏も

定員 40名 要申込

出入自由・0歳からご参加頂けます

出演 コーラス瑠璃の会

令和8年9月1日発行・第262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



【地域ケアプラザの福祉・保健の窓口相談時間変更について】

令和8年10月から窓口相談時間を「月~土曜日9時~17時」に変更します 17時以降および日・祝日はコールセンターで対応します
ので、ご理解いただきますようお願い申し上げます

気になる子どもの療育相談

10/21(水)

発達が気になる子どもの成長を引き出す言葉かけについてなど、おうちでできる療育メソッドをアドバイスいたします 子育てのヒントを一緒に見つけませんか？ その他、療育のご相談も是非どうぞ

対象：発達が気になる子どもと保護者

療育アドバイザー
浜田悦子氏

1組20分①10:00~②10:25~③10:50~④11:15~

個別相談予約制1組20分(4組まで)

シニアの
ための

R8年度第2期 スマホ教室

全回参加できる方優先

全3回コース 各回13:00~14:30

10/14・11/11・12/9(水)

内容：基本操作・AI入門・アプリ操作、他

各回**300円**

※現金でお釣りのないようご準備ください

講師：青葉スマホ・サポーター

※スマホを充電してご持参ください

※内容は変更になる場合がございます

※定員になり次第受付終了いたします

※この教室は地域のボランティアが無償で行うため相談内容によっては期待に沿えない場合がある事をご承知おきください

要申込：9/15
10時~受付開始

こども ボランティア募集！

大場地域ケアプラザのお祭りでお手伝い募集！

【かやのきフェス】開催日 11/15(日)

(内容) ワークショップのお手伝い

(対象) こども(小学生~大学生)

※必ず保護者が承諾の上お申し込みください

9~10月頃に事前打ち合わせを予定しています

必要な方はボランティア活動証明書をお渡しします

『台風シーズンの“気象病”対策』 【メディカルクリニックあざみ野医長】 佐藤靖朗医師より(ケアプラザ協力医)

台風が多くなる9月は、気圧の急激な変化によって「気象病」と呼ばれる体調不良が起こりやすくなります。代表的な症状は、頭痛・めまい・肩こり・倦怠感・気分の落ち込みなどです。低気圧が近づくと血管が拡張し、脳の血流が不安定になることで痛みやだるさが生じやすくなります。また湿度の上昇や気温差も自律神経に負担をかけ、体調が崩れやすくなります。対策としては、まず自律神経を整える習慣が重要です。朝に光を浴びて体内時計を整え、軽い運動やストレッチで血行を促しましょう。特に首や肩周りをほぐすと、気圧による変化による緊張が和らぎます。気圧の変化を感じやすい人は、天気アプリで気圧予報をチェックし、体調が崩れそうなタイミングで早めに休息を取ることも有効です。耳の周りを軽くマッサージする「耳ほぐし」は、内耳の気圧センサーを整え、症状の軽減に役立ちます。また、室内環境を整えることも大切です。湿度は50~60%を目安に調整し、蒸し暑さによる疲労を防ぎましょう。水分補給をこまめに行い、カフェインの摂りすぎを避けると安定しやすくなります。台風シーズンは体調が揺らぎやすい時期ですが、日々の小さな工夫で気象病は予防できます。無理をせず、体のサインに耳を傾けながら過ごしましょう。

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開催)

【開催場所・申込先】大場地域ケアプラザまで お気軽にお申し込みください

一般