

※各事業の参加について、お車でのご来館は控えて下さい

令和8年10月1日発行・第263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 045(975)0200
FAX 045(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



かやのきフェス 11/15(日) 10:00~14:00

10:00 オープニング
神奈川県立 市ヶ尾高等学校
ジャグリング部 パフォーマンス
ハジチェック・血管年齢
横浜市福祉サービス協会 福祉用具センター
フレイル予防バランスよく食べるには
適塩のすすめ 青葉区食生活等改善推進員

eスポーツ 小学生からシニアまで
AIで身体運動 WisHLab
展示 登録団体の作品
デイサービス作品 認知症マップ

模擬店 ストラックアウト あざみ野ビバース
サメ釣り 大場わくわく子ども会

野菜・ハンドメイド・手芸品
焼きそば・フランクフルト・おにぎり
フライドポテト・クッキー・パウンドケーキ

似顔絵アート NPO法人ぷかぷか

ワークショップ キーホルダー制作
こども(小学生~大学生) ボランティア募集

10:30/11:00 人形劇

12:00 クロマチック
ハーモニカ演奏

バルーンアート プレゼント

こどもの遊び場

安全運転のための

運転ヘルスチェック

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

※満席の際は、キャンセル待ちでのご案内となります
協賛: 神奈川トヨタ自動車株式会社

『秋の乾燥対策』

10月は気温が下がり始め、湿度も一気に低下するため、肌や喉の乾燥を感じる人が増える時期です。夏の疲れが残ったまま季節が変わることで、体のバリア機能が弱まりやすく、風邪や肌荒れのきっかけにもなります。地域のみなさんが日常で取り入れやすい乾燥対策を紹介します。

まず大切なのは室内の湿度管理です。エアコン暖房を使い始めると空気が更に乾燥します。加湿器を使うほか、濡れタオルを干す、観葉植物を置くなど簡単な工夫でも湿度を保てます。目安は湿度40~60%です。

次に肌の保湿。入浴後は肌の水分が失われやすいため、10分以内に保湿剤を塗る「即保湿」が効果的です。顔だけでなく、すねや腕など乾燥しやすい部位も忘れずにケアしましょう。また、水分補給も重要です。涼しくなると水を飲む量が減りがちですが、体内の水分不足は肌の乾燥や喉の不調につながります。こまめな水分補給を心がけましょう。さらに、喉の乾燥対策として、マスクの着用やのど飴の利用も有効です。特に朝晩の冷え込みが強い日は、喉が乾燥しやすく風邪の入り口になります。10月は乾燥対策を始める絶好のタイミングです。小さな習慣を積み重ねて秋を快適に過ごしましょう。

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

地域ケアプラザの
10/1~ 福祉保健の相談窓口時間 の変更について
月~土 9:00~17:00に変更になりました
17:00以降及び日祝はコールセンターで対応致します

10/21(水)
発達に気になる子どもの相談室
療育メソッド
個別療育相談
成長を引き出す言葉かけや、おうちでできる
療育アドバイザー 浜田悦子氏
療育メソッドをアドバイスいたします
その他、療育のご相談も是非どうぞ
対象: 発達に気になる子どもと保護者
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)

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時~11時 参加無料
第2回 10/15(木) お墓について
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
講師:アーチ法務事務所代表 板垣徹宏司法書士
第4回 12/15(火) 高齢者の住まいと施設の種類の
講師:ロイヤル入居相談室 室長高橋知裕氏

R8年度第2期
シニアのための スマホ教室
全3回参加できる方便先
全3回コース 各回13:00~14:30 先着10名
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 ※現金お釣りなし 要申込:9/15(火) 10時~受付開始
講師:青葉スマホ・サポーター
※満席の際は、キャンセル待ちでのご案内となります

かやのき 10月号

■直近の自主事業一覧■

大場地域ケアプラザ広報・地域版

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	申込み
子育て	 毎月第1火曜日 10:00～11:30	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
	10/6(火)「歯みがきびかびか」&「ハロウィンスポーツデー」 次回12/1(火)クリスマス会(11月お休み) 歯科衛生士による歯みがき教室&トンネルくぐったりスポーツしながらHalloweenTreatsをもらおう! 仮装もOK♥					
	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
	10/27(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11/24(火) 語り手:菅野智子氏(語り手たちの会副理事)					
	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	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13名	要申込 体験参加OK
	10/8・22(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月から後期スタート! 申込受付中です リトミック認定講師:矢野ちなみ氏					
	気になる子どもの 療育相談	10/21(水) 10:00～11:35	発達が気になる 子と保護者	無料	1組20分 4組まで	要申込
個別相談4組まで①10:00～②10:25～③10:50～④11:15～ 療育アドバイザー:浜田悦子氏						
一般	あんしん講座 第2回 お墓について	10/15(木) 10:00～11:00	どなたでも	無料	50名	要申込
	お墓のお悩み、ありませんか? 家族が遠くにいてからお墓の管理が心配、お墓を継ぐ人がいない、などこれを機に自分や家族のために、一緒に考えましょう					
	あんしん講座 第3回 成年後見制度について	11/10(火) 10:00～11:00	どなたでも	無料	50名	要申込
	自分自身や大切な人が最期を迎えるその時に、何を大切に準備を始めればよいか、成年後見制度の基礎や制度について解説します					
	あんしん講座 第4回 高齢者の住まいと 施設の種類の	12/15(火) 10:00～11:00	どなたでも	無料	50名	要申込
老人ホームの選び方や入居の手続き、入居後の生活について説明します 自分らしい今後の「暮らし方」について一緒に考えましょう						
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10/28(水)】 8/26(水)のつどいでは、配偶者の入所で1人暮らしになり、1人分の食事を用意する気になれず痩せてしまったと相談がありました。簡単に用意出来る食事や、誰かと楽しく食事をする時間の大切さについて話題になりました					
	シニアのための スマホ教室 	全3回 13:00～14:30	60歳以上	各回 300円	10名	要申込
	10/14・11/11・12/9(水) 全3回参加できる方優先「基本操作・AI入門・アプリの操作、他」を実施します					
	運転ヘルス チェック	10/29(木) 13:00～15:30	65歳以上で 運転される方	無料	10名	要申込
安全運転のために「目の見え方・耳の聴こえ方・身体チェック・ブレ認知機能検査」を実施します 協賛: 神奈川トヨタ自動車株式会社						

地域交流
DAY

さあ **ポッチャ**
をやろう!

10/24 (土)
9:30～11:30

原則毎月第4土曜日に開催予定

●申込: 10/1(木)～ ●募集: 各回10名 ●参加費無料
どなたでも参加できるポッチャの地域交流DAYです
小学生～シニアの方まで初めての方でも楽しみ頂けます

申込・問合せ: 大場地域ケアプラザ045(975)0200 主催: ポッチャ大場クラブ