大場地域ケアプラザ広報・地域版
かやのき 12月号
令和8年12月1日発行・第265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　ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ　佐藤　美保子

冬休みの学習室

書初め
12/26（土）13:00～14:30
学生ボランティア集合12:15
持物：半紙・書道セット（下敷き）水筒
※若干数ですが、道具の一部にご用意できる物もあります。
新聞紙・上履きはご持参不要です。
学生ボランティア募集



百人一首 かるたで交流しよう！
無料　要申込 各20名　小学生以上
1/5（火）14:00～15:30
日本の伝統文化である百人一首で、元石川高等学校の競技かるた部の生徒さんと一緒に交流・体験しよう！
協力：元石川高等学校競技かるた部

第103回 かやのきコンサート
演目　12/12（土）　参加無料
・エトピリカ
・サンクチュアリ
・リベルタンゴ
バイオリンとピアノとベースでカジュアルな演奏をお楽しみに！
出演：トリオ・フロマージュ
13:30開場14:00開演　要申込/先着40名/無料
出入自由　小さなお子さま連れの方も是非どうぞ

パパと子のクリエイティブなあそび講座
主に未就園児の子育て中のパパ対象
要申込 無料 20組
1/16（土）10時～12時
体を使って遊具になったり、身近なもので工作したり、絵本の読み方や、創造力を高めるあそびの講座です。子育て中のパパ・父親同士で交流したい方・聞くだけでもOK・パパだけの参加もOKです【持物】ハンドタオル・飲み物
講師：杉山錠士　全日本書及協会認定講師
FMヨコハマ「ちょうどいいラジオ」構成作家
NPO法人ファザーリング・ジャパン理事・子育て情報サイト「パパしるべ」編集長



座♪とんとん　人形劇公演
座♪とんとんさんによる毎年恒例の人形劇をどうぞお楽しみに！　無料
12/16（水）　要予約
10:20開場/10:30開演（約40分）
演目
・いないいないばあっ！
・もうすぐクリスマス
・うさぎとかめ～その後～他



WITH X'mas会
要申込　無料
12/14（月）（受付10:00）開始10:15～11:15
会場：大場地域ケアプラザ
対象：未就学児のお子さま、保護者
申込：親と子のつどいの広場WITH
045－507－9784（平日9：30～15：30）
申込はWITHへ

R8年度 大場地域ケアプラザの あんしん講座
各回要申込・定員50名
第4回　高齢者の住まいと施設の種類
参加無料
12/15（火）10時～11時
講師：ロイヤル入居相談室　室長高橋知裕氏

発達が気になる子どもの相談室 ペアレントトレーニング
講演　グループワーク　無料
12/14（月）10:00～11:30
言葉掛け・褒め方・いいところを伸ばしたい・変えるのは子どもじゃない関わり方を学ぶことで親子のやり取りを良くしませんか？ ワークは匿名で行います
要申込・定員8名　子どもとの関り方を一緒に考えたい保護者対象
講師：学校法人高橋学園　児童発達支援教室わんすてっぷ

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
12/5. 19(土)1/9(土)
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
要申込



『隠れ脱水を防ぎましょう』【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）

こんにちは！寒さが本格的になり、温かいお茶や鍋料理が恋しい季節になりましたね。
さて、みなさんは「脱水症状」と聞くと、夏のイメージがありませんか？実は、冬こそ「かくれ脱水」への注意が必要です。
冬は夏に比べて汗をかかないため、喉の渇きを感じにくくなります。しかし、暖房の効いた空気の乾燥した部屋にいると、皮膚や息から水分がどんどん失われていきます。体が水分不足になると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞、あるいは冬の脳卒中を引き起こすリスクが高まってしまいます。
対策はとても簡単です。「喉が渇く前に飲む」を意識しましょう。目安は、1～2時間おきにコップ1杯（約150ml）の水分補給です。冷たいお水が苦手な方は、白湯や麦茶、ほうじ茶など、カフェインの少ない温かい飲み物がおすすめです。また、就寝中も水分は失われるため、枕元に飲み物を用意しておき、目が覚めた時や起床時にすぐ飲めるようにしておくと安心です。冬を 元気に乗り切るために、こまめな水分補給を新しい習慣にしてみませんか？

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

かやのき 12月号

※各事業の参加について、お車でのご来館は控えて下さい

■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	さくらんぼひろば（毎月第１火曜日開催）	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
	12/1(火)「クリスマス」ピアノ演奏とクリスマスプレゼント　次回1/5(火)親子でゆったりヨガ					
	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
	12/22(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？　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	①5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
	12/10・24(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 お子さまの能力を楽しく伸ばしましょう　リトミック認定講師：矢野ちなみ氏					
	人形劇公演	12/16（水） 10:30開演（10:20開場）	子ども向け（親子）	無料	先着２０組	要申込
	毎年恒例の「座♪とんとん」さんの人形劇です。今回はどんな公演かな？お楽しみに！（約40分）					
	こども麻雀体験講座	12/5・19(土)1/9(土) 13:00～14:30	小学生・中学生	無料	先着8名 全3回参加できる方優先	要申込
	健康麻雀で脳トレ・考える力を育てます　麻雀ボランティアによるやさしい指導で、こども向け健康麻雀の体験をしませんか？初心者の小・中学生大歓迎！高校生・大学生のボランティアも大歓迎です					
	気になる子どもの相談室	12/14（月） 10:00～11:30	気になる子どもを育てる保護者	無料	８名	要申込
	発達が気になる子どもを育てる保護者向けの、ペアレントトレーニングです　子育てでお困りで子どもとの関わり方を一緒に考えたい保護者もどうぞ　学校法人高橋学園　児童発達支援教室わんすてっぷ					
	冬休みの みんなの学習室（書初め）	12/26(土) 13:00～14:30	小学生・中学生	無料	20名程度	要申込
	新年の目標や学校からのお題を書きに来ませんか？　書初めは小正月のどんど焼きで燃やし、高く舞い上がれば願いが叶うという言い伝えがあります。学生ボランティア募集中！！					
	冬休みの みんなの学習室（百人一首）	1/5(火) 14:00～15:30	小学生以上 一般の方も歓迎	無料	20名程度	要申込
	元石川高等学校の競技かるた部の生徒と一緒に百人一首をしよう♪　初めての方歓迎・保護者参加ＯＫ					
一般	あんしん講座 第４回 高齢者の住まいと施設の種類	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					
	かやのきコンサート	12/12（土） 14:00～15:00	どなたでも	無料	40名	要申込
	ヴァイオリンとピアノとベースでカジュアルな演奏　出演：トリオ・フロマージュ　赤ちゃんからシニアまでお楽しみいただけます					
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	10名程度	要申込
	12/23(水)　10月のつどいでは、施設入居後の気持ちについての話になりました。「うしろめたさ」や「罪悪感」がどうしても沸き起こってしまう。思い描いていた理想の老後生活が簡単に壊れてしまったなどの話がありました。					

★施設予約システム12/1スタート！　お手持ちのスマホで貸室状況の照会・予約ができるようになります★

主催：サロンかやのき　「津軽三味線演奏会」　１２/２４（木）１３時～１４時　開場：12：45

出演：津軽三味線　葉玉会　会場・申込受付：大場地域ケアプラザ　要申込・無料・対象：どなたでも

聴く・歌う・踊る参加型コンサート