

かやのき 3月号



令和8年3月1日発行・第256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



笑いヨガ

最近笑って4月25日(土)
ますか? 13:30~14:30

インドで発祥した笑いヨガの健康法・リラクゼーションを体験してみませんか?今回は珍しいヨガを地域の方へ、ご紹介します。椅子に座って行いますので、どなたでも参加できます。

対象:小学生からシニアまで

要申込/先着40名/無料

認知症マフ交流会

3月17日(火)
13:00~14:30

(ゲスト) 青葉さわい病院・横浜新都市脳神経外科病院
(ゲストは予定のため変更になる旨をご了承下さい)
(内容) マフの医療現場での活用報告・マフの寄付
編み方や意見交換・編み手ボランティアと直接
交流できます

(対象) 編み手ボランティア、高齢者施設・病院、興味のある方、使用してみたい方や当事者、ご家族
(要申込・参加費無料) ※駐車場のご利用は出来ません

ボランティア募集!

さくらんぼひろば

(毎月第1火) 10~11:30

未就園児の親子が集まる広場で、一緒に遊んだりイベントを企画してくれる方募集!単発でもOK。学生さんもOK。演奏も大歓迎。まずは、見学に来てください



『花粉症対策について』

『メディカルクリニックあざみ野院長』(ケアプラザ協力医)

佐藤靖朗医師より

スギ花粉は3月に飛散量が最も多くなる地域が多く、花粉症の症状が強く出やすい時期です。この時期を少しでも快適に過ごすためには、日常生活の中でできる対策を積み重ねることが大切です。外出時にはマスクや花粉症対策用の眼鏡を活用し、衣服は花粉が付着しにくい素材を選ぶと効果的です。帰宅時には衣服をよく払ってから室内に入り、洗顔やうがいで付着した花粉を落とす習慣をつけると室内への持ち込みを減らせます。室内では空気清浄機を適切に使用し、フィルターの清掃を定期的に行うことで、室内環境を整えやすくなります。また、花粉が多い日は洗濯物を室内干しに切り替えると安心です。

さらに、一般的に症状が出る前から早めに薬物療法を始めることで、ピーク時のつらさを軽減しやすいとされています。生活上の工夫と適切な対策を組み合わせ、春の花粉シーズンを少しでも快適に乗り切りたいものです。

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)を開催しております。大場地域ケアプラザまでお気軽にご予約ください。

第99回



かやのきコンサート

3月7日(土)
13:30開場14:00開演

要申込/先着40名/無料

演目:

「DoobieBrothers」
・ChinaGroove
・LongTrainRunning
「Queen」
・CrazyLittleThingCalledLove

子どもの高校のおやじの会で結成したバンド名LRはLoveRock♥懐かしい洋楽で盛り上がりよう!かやのきコンサート初のRockです世代問わず皆様でお申し込みください

ミドル世代大歓迎!
子ども~シニアまでご家族どうぞ!



出演: The Backs teamLR

絵に関心のある方どなたでも 講師:佐藤廣重氏

シニアの絵画講座

定員10名
要申込

13:30~15:00 ボランティアルーム

受講料3回分300円(欠席の際の返金はありません)

第1回 4月1日(水) 《座学一般》 絵作りの基本
持ち物 HB鉛筆、消しゴム 画材について

第2回 4月8日(水) 《実践①》 モチーフを描いてみよう!
持ち物 好きな画材をご持参ください

第3回 4月15日(水) 《実践②》 モチーフを描いてみよう!
持ち物 好きな画材をご持参ください



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	幼児安全法	3/9 (月) 10:00~12:00	子育て中の方 関心のある方	無料	先着 22名	要申込	
	講義の他、誤飲時の対処法 (AEDの実習・人形を使った実習) を行います。保育 (先着6名500円/人) のお申し込みもできます。講師：日本赤十字神奈川県支部 幼児安全法指導員						
	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	
	3/3(火)「歯みがきピカピカ」(区歯科衛生士による)と「ミニひなまつり」次回4/7(火)						
	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	
	3/24(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4/28(火) 語り手：菅野智子氏 (語り手たちの会理事)						
一般	リトミックで あそぼう!	3月12日 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 と保護者	600円/回 兄弟姉妹は 200円	先着12名	要申込 体験参加ok	
	3/19(木) 10:30~4月開講コースの無料体験会です♪ 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 リトミック認定講師：矢野ちなみ氏						
	かやのき コンサート	3/7 (土) 14:00~15:00	どなたでも	無料	先着40名	要申込	
洋楽ROCKの生演奏を聴いて、多世代で盛り上がりよう! 出演：TheBacksTeamLR							
一般	認知症マフ 交流会	3/17 (火) 13:00~14:30	どなたでも	無料	先着40名	要申込	
	医療関係機関とマフをご利用の方や編み手ボランティアとの交流です。マフの寄付もあります						
	笑いヨガ	4/25 (土) 13:30~14:30	どなたでも	無料	先着40名	要申込	
地域にお住まいの方に、インド発祥の笑いヨガをご紹介します!是非この機会にご参加ください							
高齢者	シニアの絵画教室 (全3回)	4/1、8、15 (水) 13:30~15:00	どなたでも	300円 (3回分)	先着10名	要申込	
	1回目は座学、2回目3回目は実践です。持ち物などは表面をご覧ください。講師：佐藤廣重氏						
	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	
	3/25(水) 1/28(水)は初めての方を含む10名が集まり、なんと6名のコーヒーボランティアさんがスタバ仕込みのコーヒーをふるまってくれました。より一層あたたかな空気に満たされた時間になりました。						
サロンde大場 場所：Stadio & Café BALENA	3/27 (金) 社会福祉士出張 毎月第4金15~16時	おしゃべり ご相談	無料 申込不要	開催場所：バレーナ 元石川町 3711-1			

登録団体
紹介コーナー

「元気が出る体操」

いつまでも元気で過ごせる体力作りを目指しています!!

- ・姿勢を整える体操
- ・下半身・上半身の強化体操 (ラダー、はまちゃん体操、脳トレ)

※すべて講師の指導のもと楽しく行っています

活動日・時間 火曜日 15:00~17:00 祝祭日休み

一緒に体操しませんか?
参加者募集中!!

はまちゃん体操

参加申込はケアプラザまで

1回500円