

かやのき 6月号

令和8年6月1日発行・第259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



気になる子どもの相談室

6月24日(水)

申込み受付中

児童発達支援管理者による

療育相談

各回
個別相談予約制

7月21日(火)

6/10受付開始

無料

作業療法士による

手先が不器用で、お箸が持てない、靴下がはけないなど、
び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

個別相談 予約制 1組20分

第101回 かやのきコンサート

演目

- ・愛の讃歌
- ・青い珊瑚礁
- ・クラリネットを壊しちゃた
- ・上を向いて歩こう 他

フルートとクラリネット演奏

6月13日(土)

出入自由・0歳からご参加頂けます

出演: ウインドアンサンブルコンプリオ

13:30開場14:00開演 要申込/先着40名/無料

健康麻雀で「脳トレ・考える力」を育てる

こども麻雀

要申込 体験講座

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

学生ボランティア募集!

7/29(水)9:30集合12:00解散
7/30(木)10:30集合15:00解散
※要申込

7/29 (水)

学習時間

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

7/30 (木)

竹炭アート体験

天然の竹炭墨汁を作って、竹ペンで墨絵を描きます

13:00~14:30 要申込

定員:10名 対象:小学生
持物: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



父の日

キッズフラワアレンジメント

6/20 (土) 10:30~11:30

対象 4歳~小学生 (未就学児は保護者同伴)
定員 各回16名 参加費 各回1,100円
(当日現金にてお釣りのないようご準備ください)
持物 ハサミ・持ち帰りの袋

講師 岩田玲華氏 (草月流師範)

※開催2日前以降のキャンセルは、お花代がかかりますので、ご了承下さい 詳細はお問合せ下さい



『梅雨だるについて』

『メディカルクリニックあざみ野院長』(ケアプラザ協力医) 佐藤晴朗医師より

梅雨の時期になると「なんとなくだるい」「頭が重い」「やる気が出ない」といった不調を感じる人が増えます。これは一般に梅雨だると呼ばれ、主な原因は気圧の変化と湿度の高さによる自律神経の乱れです。梅雨は気圧が頻繁に入れ替わり、自律神経に負担がかかりやすくなります。その結果、倦怠感・頭痛・眠気・むくみなどの症状が現れます。また、湿度が高いことにより、汗が蒸発しにくく、体内に熱や水分がこもり、体の重さや胃腸の不調につながることもあります。さらに、梅雨は日照時間が減るため、気分を安定させるセロトニンが作られにくく、気分の落ち込みを感じる人も少なくありません。対策としては、まず生活リズムを整えることが大切です。朝にカーテンを開けて光を浴びると体内時計が整い、自律神経の安定につながります。軽い運動やストレッチは血行を促し、気分転換にも効果的です。室内の湿度は50~60%を目安に調整し、快適な環境を保ちましょう。食事では、体内の水分バランスを整えるカリウムを含む食品(バナナ・ほうれん草・きのこなど)や、胃腸を温めるしょうが・にんにくなどを取り入れるとよいでしょう。冷たい飲み物の摂りすぎは内臓を冷やし、だるさを悪化させるため控えめに。

梅雨だるは誰にでも起こりうる不調ですが、日々の小さな工夫で軽減できます。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)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	
	6/2(火)「親子でゆったりヨガ」 次回7/7(火)「七夕」						
	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	
	6/23(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7/28(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歳位の未就園児と親子	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	
	6/11・25(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 7/9・23日(木) 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	6/24(水) 10:00~11:35	保護者・親子 ご家族等	無料	4組/ 各20分	要申込	
	児童発達支援管理者・元幼稚園長による個別相談です お子さまの発達でお困りのことや、気になることについてご相談ください						
	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 6/10受付開始	
	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						
傘 靴	みんなの学習室 学習の時間	7/29(水) 10:00~12:00	保護者・親子 ご家族等	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9:30集合						
	みんなの学習室 竹炭アート体験	7/30(木) 13:00~14:30	保護者・親子 ご家族等	600円 おつりなしでご利用 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							
一般	かやのきコンサート	6/13(土) 14:00~15:00	どなたでも	無料	40名	要申込	
	『Wind Ensemble con brio (ウインドアンサンブルコンプリオ)』さんのクラリネットとフルートの音色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6/24(水) 4/22(水)に実施し介護者のつどいでは、施設入所を検討するタイミングについて、なかなか本人には言い出しにくいという話題になりました。						

大場地域ケアプラザでは認知症マップの制作・寄付をしています

夏用の涼しい毛糸の寄付

をお願いします

大場地域ケアプラザの デイサービス

でドライヤーのボランティアをしていただける方を募集しています

月~土 10~12時(希望の日時でOK)

シニアボランティアポイント対象です。

まずはご見学からでも!お気軽にお問い合わせください

※マスク着用 ※駐車場のご利用はできません